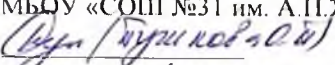
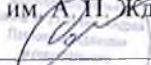


Приказ № 143 от 01.09.2021 г.

«Рассмотрено»	«Утверждено»
Руководитель МО МБОУ «СОШ №31 им. А.П.Жданова»  Протокол № <u>6</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.	Директор МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»  Селезнев Н.А. « <u>01</u> » <u>09</u> 2021 г.

Программы по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 5-6 классов
направление – социальное

Учитель: Буденкова Зоя Алексеевна,
I квалификационная категория.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы контроля.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Содержание

«Формула правильного питания» рациональное питание как часть здорового образа жизни.

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

"Здоровье - это здорово"

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

"Режим питания"

"Энергия пищи"

"Где и как мы едим"

"Ты - покупатель"

"Ты готовишь себе и друзьям"

"Кухни разных народов",

«Кулинарная история»

"Как питались на Руси и в России",

"Необычное кулинарное путешествие».

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни..

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-12 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется 2 года через кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 17 часов в год, в 6 классе в объеме 17 часа в год. Формы занятий ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, конкурсы, обсуждение.

Режим занятий - вторая половина дня

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. "Здоровье - это здорово"	Повторение правил питания	Экскурсия в столовую.
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. "Режим питания"	Как правильно питаться	Ролевые игры. Составление меню.
4. "Энергия пищи"	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
5. "Где и как мы едим"	Беседа о правилах полезного питания, бытовые травмы	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры
6. "Ты - покупатель"	Беседа Какие питательные вещества содержатся в различных продуктах	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры

Ученики должны знать:

- основные правила питания; - важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.

После 1-года обучающиеся должны уметь: - соблюдать гигиену питания; - готовить простейшие витаминные салаты.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Ты готовишь себе и друзьям	Беседа о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении	Отгадывание кроссворда. Сервировка стола
2. Кухня разных народов	Беседа о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран	Конкурс-рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
3. «Кулинарная история»	Беседа о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Экскурсия на кухню в школьной столовой
4. «Как питались на Руси и в России»	Беседа о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни	Составление и отгадывание кроссвордов
5. Необычное кулинарное путешествие	Беседа о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
 - необходимость использования разнообразных продуктов,
 - пищевую ценность различных продуктов.
- должны уметь:
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
 - выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
 - накрывать праздничный стол.

Формы и основные виды организации дополнительного образования

Рассказ, беседа, объяснение, а также теоретические и практические занятия.

Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

Беседа – метод обучения, при котором педагог использует имеющиеся у обучающихся знания и опыт. С помощью вопросов и полученных ответов подводит к пониманию и усвоению материала, а также осуществляет повторение и проверку пройденного.

В обучении используется разновидность рассказа-объяснения, когда рассуждения и доказательства сопровождаются учебной демонстрацией.

Наглядные: использование схем, таблиц, рисунков, моделей, образцов;

Нестандартные: эстафета творческих дел, конкурс, выставка-презентация, викторина, аукцион, чаепитие.

Теоретическая работа включает в себя беседы и пояснения по ходу выполнения работы.

Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости применения его к практике. Он может включать в себя – краткое пояснение руководителя кружка по темам занятий с показом дидактического материала и приёмов работы.

Практическая работа составляет основную часть времени каждой темы. Она имеет общественно полезную направленность. Состоит из нескольких заданий. На начальном этапе работы – осваивание приёмов – по каждому виду отдельно. Это должны быть небольшие работы по объёму, выполняемые по образцу. Все практические работы кружковцев строятся по принципу от простого к сложному. Они могут быть учебными и творческими. Учебная работа может выполняться по готовому образцу – изделию. При её выполнении учащиеся изучают технологические процессы изготовления изделия, приёмы работы. При выполнении творческих работ предусматривается развитие индивидуальных способностей каждого кружковца в конструкторском, художественном и технологическом исполнении.

Рекомендуемая литература.

Методическая литература:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014 г.

Список литературы, для детей.

1. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990, 185.