

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

<p>Согласовано: Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»  Смирнова В.В. «31» 08 2023г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ» Пановская Л.А. Приказ № _____ от _____ «02» _____ 2023г.</p> 
--	--

**Программа внеурочной деятельности
«Культура здорового питания»**

Выполнила:
учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

Содержание

Модуль 1. Разнообразие питания.

Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра. «Где купить нужные продукты» Урок – викторина(кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы».

Что помогает быть сильным и ловким. Знакомство с видами спорта.

Составление «Меню спортсмена». Решение логических заданий, спортивные конкурсы Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам

Подготовка и проведение «Праздника здоровья». Праздник «Путешествия по станциям здоровья».

Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами.

Модуль 2. Гигиена питания и приготовление пищи.

Если хочешь быть здоров: «Давайте познакомимся». Урок - введение в новый материал. Знакомство с героями программы. Понятие «здоровый образ жизни»

Урок-игра «**Правила питания**» Конкурс плакатов «Правила питания».

«**Режим питания**» Урок-соревнование

«Покажи правильно время на часах». Режимные моменты, связанные с питанием.

Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня

«**Как правильно есть**» «**Какие правила питания я выполняю**» Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания».

Кто жить умеет по часам Предметный урок-соревнование по группам. Составление с помощью картинок режима дня школьника.

Пора ужинать. Ужин - обязательный прием пищи вечером. Его состав. Конкурс рисунков «Веселые овощи»

Модуль 3. Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Модуль 4. Рацион питания

«**Продукты зеленого, желтого и красного стола**» Предметный урок Игра-соревнование. Продукты ежедневного рациона. Понятие «**Продукты зеленого, желтого и красного стола**»

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок. Роль завтрака в ежедневном режиме питания, роль каш, знакомство с видами круп и названиями каш

Как сделать кашу вкусной. Экскурсия в школьную столовую. Конкурс рисунков «Мой завтрак».

Плох обед, если хлеба нет. Представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку» Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка». Польза хлеба. Понятие «десерт». В какие игры можно играть после обеда

Время есть булочки. Просмотр презентации о работе комбинатов и их продукции.

Полдник – время есть молочные продукты. Викторина «что делают из молока».

На вкус и цвет товарищей нет. Понятие «Вкусовые ощущения». В каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения.

Как утолить жажду «Что мы пьем?» Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Викторина, игры «Отгадай по описанию» .

«**Витамины – наши друзья**». Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита».

Модуль 5. Из истории русской кухни

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их

меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Планируемые результаты

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметные

Регулятивные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату .
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

- самостоятельно включаться в деятельность.
- осуществлять выбор вида деятельности в зависимости от цели.
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире.
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

Коммуникативные

- Доброжелательное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
- работать в группе, коллективе.

Предметные

- Знать особенности питания в летний и зимний периоды, основные правила питания;
- знать правила и основы рационального питания.
- знать о необходимости соблюдения гигиены питания, о важности употребления в пищу разнообразных продуктов;
- иметь навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания; роль витаминов в питании;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	ЭОР
1	Модуль 1. «Разнообразие питания»	7	Урок - викторина - Занятие - экскурсия - Сюжетно-ролевая игра - Занятие – викторина Мастер – класс.	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru

				сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 .
2	Модуль 2. « <u>Гигиена питания и приготовления пищи</u> »	8	Занятие – введение в новый материал. Игра – обсуждение. Командная игра. Соревнование.	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 .
3	Модуль 3. « <u>Этикет</u> »	3	Викторина. Коллективная работа в парах и группах. Практическое занятие, Инсценирование.	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 .
4	Модуль 4 « <u>Рацион питания</u> ».	13	Игра – соревнование. Экскурсия в столовую. Практическое освоение материала	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru

				сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 .
5	Модуль 5.« Из истории русской кухни»	3	Практическое занятие Оформление творческой работы.	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 .
	Итого:	34		

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Дата проведения	Тема раздела Тема занятия	Количество часов
1.		<u><i>Разнообразие питания.</i></u> Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли,выбирают продукты, объясняют свой выбор	1
2.		«Где купить нужные продукты» Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить,разгадывают кроссворд	1
3.		Что помогает быть сильным и ловким Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд	1
4.		Составляем «Меню спортсмена» Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об	2

		энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам	
5.		Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	1
6.		Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами.	1
7.		<u>Гигиена питания и приготовление пищи.</u> Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся». Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни	1
8.		Урок-игра « Правила питания » Конкурс плакатов «Правила питания»	2
9.		« Режим питания » Урок-соревнование	1
10.		« Как правильно есть » « Какие правила питания я выполняю. Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания»	1
11.		Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1
12.		Пора ужинать. Конкурс рисунков «Веселые овощи»	2
13.		<u>Этикет</u> Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Использование вилки и ножа.	1
14.		Викторина «Печка в русских сказках».	1
15.		Правила поведения в гостях. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».	1
16.		<u>Рацион питания</u> « Продукты зеленого, желтого и красного стола » Предметный урок Игра-соревнование.	1
17.		Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Конкурс рисунков «Мой завтрак	1
18.		Плох обед, если хлеба нет.	1
19.		Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку. Сочинение сказки «Путешествие зернышка». Польза хлеба. Понятие «десерт».	1
20.		В какие игры можно играть после обеда.	2
21.		Время есть булочки. Просмотр презентации о работе комбинатов и их продукции.	1
22.		Полдник – время есть молочные продукты. Викторина «что делают из молока»,	1
23.		На вкус и цвет товарищей нет. Понятие «вкусовые ощущения». В каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения	1

24.		Как утолить жажду «Что мы пьем?» Чай, кофе, вода, сок, молоко.	1
25.		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Викторина - игра «Отгадай по описанию»	1
26.		«Витамины – наши друзья». Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита».	2
27.		<i>Из истории русской кухни</i> Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону.	1
28.		Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».	1
29.		Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.	1
			всего34часа