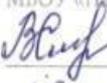


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|---|---|
| <p>Согласовано: Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»  Смирнова В.В. «19» 08 2024г.</p> | <p>Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ» Пановская Л.А. Приказ № 5  «19» 08 2024г.</p> |
|---|---|

Программа внеурочной деятельности
«Культура здорового питания»

Выполнила:
учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

Содержание

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты - покупатель.

Этикет (30 ч)

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (18ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книги «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Планируемые результаты

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания .
 - 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;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Форма проведения | ЭОР |
|-------|----------------------|------------------|--|---|
| 1 | Разнообразие питания | 20 | Занятие – экскурсия в новую тему - индивидуальная (составление пословиц, загадки); - фронтальная (объяснение, игры, просмотр презентации, составлении таблиц). - Сюжетно-ролевая игра | «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru , сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 . |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|----|---|---|
| | | | - Занятие – викторина Мастер – класс. | |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи | 48 | Занятие – введение в новый материал. Командная игра. Соревнование. Практическое освоение материала | «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru , сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 . |
| 3 | Этикет | 30 | 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 | Рацион питания | 20 | Игра – соревнование. Экскурсия в столовую. Практическое работа | «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru , сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 . |
| 5 | Из истории русской кухни | 17 | Беседа Практическое занятие Оформление творческой работы. Творческий проект | «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru , сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 . |

Календарно – тематическое планирование. 1 год обучения

| №п/п | Дата проведения | Тема раздела Тема занятия | Количество часов |
|------|-----------------|---|------------------|
| 1 | | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2 | | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 3 | | Полезные и вредные привычки питания | 1 |
| 4 | | Самые полезные продукты | 1 |
| 5 | | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |
| 6 | | Удивительное превращение пирожка | 1 |
| 7 | | Твой режим питания | 1 |
| 8 | | Из чего варят каши | 1 |
| 9 | | Как сделать кашу вкусной | 1 |
| 10 | | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |
| 11 | | Хлеб всему голова | 1 |
| 12 | | Полдник | 1 |
| 13 | | Время есть булочки | 1 |
| 14 | | Пора ужинать | 1 |
| 15 | | Почему полезно есть рыбу | 1 |
| 16 | | Мясо и мясные блюда | 1 |
| 17 | | Где найти витамины зимой и весной | 1 |
| 18 | | Всякому овощу - свое время | 1 |
| 19 | | Как утолить жажду | 1 |
| 20 | | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |
| 21 | | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 22 | | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 23 | | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |
| 24 | | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |
| 25 | | Каждому овощу - свое время | 1 |
| 26 | | Народные праздники, их меню | 1 |
| 27 | | Народные праздники, их меню | 1 |
| 28 | | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 29 | | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 |
| 30 | | Щи да каша - пища наша | 1 |
| 31 | | Что готовили наши прабабушки. | 1 |
| 32 | | Игра «Здоровое питание - отличное настроение» | 1 |
| 33 | | Оформление проекта «Здоровое питание. | 1 |
| 34 | | Защита проекта. Подведение итогов . | 1 |
| | | | Всего 34 часа |

Календарно – тематическое планирование. 2 год обучения

| №п/п | Дата проведения | Тема раздела Тема занятия | Количество часов |
|------|-----------------|--|------------------|
| 1 | | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |
| 2 | | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |
| 3 | | Время есть булочки. | 1 |
| 4 | | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |
| 5 | | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------|
| 6 | | Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости» | 1 |
| 7 | | Пора ужинать | 1 |
| 8 | | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 |
| 9 | | Составление меню для ужина. | 1 |
| 10 | | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |
| 11 | | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 |
| 12 | | Морепродукты. | 1 |
| 13 | | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |
| 14 | | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |
| 15 | | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |
| 16 | | Как утолить жажду | 1 |
| 17 | | Игра «Посещение музея воды» | 1 |
| 18 | | Праздник чая | 1 |
| 19 | | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 |
| 20 | | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 |
| 21 | | Практическая работа «Мой день» | 1 |
| 22 | | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |
| 23 | | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 |
| 24 | | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты» | 1 |
| 25 | | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |
| 26 | | Посадка лука. | 1 |
| 27 | | Каждому овощу свое время. | 1 |
| 28 | | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 |
| 29 | | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |
| 30 | | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |
| 31 | | Игра: «Наше питание» | 1 |
| 32 | | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 |
| 33 | | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 |
| 34 | | Подведение итогов. | 1 |
| | | | Всего: 34 часа |

Календарно – тематическое планирование. 3 год обучения

| №п/п | Дата проведения | Тема раздела Тема занятия | Количество часов |
|------|-----------------|--|------------------|
| 1 | | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |
| 2 | | Викторина «Поле чудес». | 1 |
| 3 | | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4 | | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |
| 5 | | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6 | | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 7 | | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 8 | | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | | Конкурс кулинаров | 1 |
| 10 | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |

| | | | |
|----|--|--|----------------|
| 11 | | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 12 | | Оформление дневника «Мой день» | 1 |
| 13 | | Конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья» | 1 |
| 14 | | Где и как готовят пищу | 1 |
| 15 | | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |
| 17 | | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 18 | | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |
| 21 | | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | | Молочное меню | 1 |
| 23 | | Блюда из зерна | 1 |
| 24 | | Путь от зерна к батону | 1 |
| 25 | | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | | Игра - конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27 | | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |
| 28 | | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | | Повар - профессия древняя. | 1 |
| 30 | | Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |
| 31 | | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | 1 |
| 32 | | Творческий отчет. | 1 |
| 33 | | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 |
| 34 | | Подведение итогов. | 1 |
| | | | Всего: 34 часа |

Календарно – тематическое планирование. 4 год обучения

| №п/п | Дата проведения | Тема раздела Тема занятия | Количество часов |
|------|-----------------|---|------------------|
| 1 | | Вводное занятие | 1 |
| 2 | | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 3 | | Правила поведения в лесу | 1 |
| 4 | | Лекарственные растения | 1 |
| 5 | | Игра - приготовить из рыбы. | 1 |
| 6 | | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 |
| 7 | | Эстафета поваров | 1 |
| 8 | | Конкурс половиц поговорок | 1 |
| 9 | | Дары моря. | 1 |
| 10 | | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |
| 11 | | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |
| 12 | | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |
| 13 | | Меню из морепродуктов | 1 |
| 14 | | Кулинарное путешествие по России. | 1 |
| 15 | | Традиционные блюда нашего края | 1 |
| 16 | | Практическая работа по составлению меню | 1 |
| 17 | | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |
| 18 | | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 |
| 19 | | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------|
| 20 | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |
| 21 | | Составление недельного меню | 1 |
| 22 | | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |
| 23 | | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |
| 24 | | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 25 | | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 |
| 26 | | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 |
| 27 | | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 28 | | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 29 | | Блюда из картошки. | 1 |
| 30 | | Этикет. | 1 |
| 31 | | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |
| 32 | | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 |
| 33 | | Викторина по изученным темам. | 1 |
| 34 | | Подведение итогов. | 1 |
| | | | Всего: 34 часа. |