

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Ивотская средняя общеобразовательная школа

Дятьковского района Брянской области

<p>«Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению»</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по НМР Покорская Г.В. «30» августа 2023г.</p>
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности**

«Разговор о правильном питании»

возраст обучающихся 9-11 лет

срок реализации 1 год

Выписка верна 31.08.2023г.

Директор школы Ефремова Л.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 01A61CD44855C88DD861F21E03DFBEAE
Владелец: Ефремова Любовь Викторовна
Действителен: 21:07:2023 - 13:10:2024

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КРУЖКА

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;

дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

расширят представления о национальной кухне своего народа и национальных праздниках.

Обучающийся получит возможность научиться:

формировать этические чувства, доброжелательность и эмоциональную отзывчивость ко вкусам других людей;

формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях;

формировать готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

развитие мотивации на здоровый образ жизни.

Регулятивные результаты:

Обучающийся научится:

изучения курса является формирование следующих умений:

Оценивать свой режим питания с точки зрения общепринятых норм и ценностей.

Оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно.

Объяснять, почему конкретные продукты можно оценить как полезные или вредные для здоровья.

Из предложенных продуктов, опираясь на общие для всех простые правила питания, делать выбор, какой продукт для себя выбрать.

Обучающийся получит возможность научиться:

Полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Познавательные результаты:

Обучающийся научится:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Обучающийся получит возможность научиться:

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Расширять представления о национальной кухне своего народа и национальных праздниках.

Коммуникативные результаты:

Обучающийся научится:

Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Выразительно читать и пересказывать текст.

Формировать умение вести проблемный диалог (побуждающий и подводящий диалог).

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающийся получит возможность научиться:

Формировать умение работать в малых группах.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Если хочешь быть здоров	2	1	1	работа в группах
2	Самые полезные продукты	4	2	2	тест
3	Как правильно есть	4	2	2	моделирование ситуации
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5	2	3	рассказ по картинкам
5	Плох обед, если хлеба нет	4	2	2	работа в группах
6	Пора ужинать	4	1	3	ролевая и ситуационная игра
7	На вкус и цвет товарища нет	4	2	2	ролевая игра
7	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	8	2	6	выполнение проектов по теме
8	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	1	награждение самых активных кружковцев.
	Итого	36	14	22	

Содержание учебного плана

Если хочешь быть здоров (2 часа)

Теория: Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Практика: Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.

Самые полезные продукты (3 часа)

Теория: Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Практика: Сюжетно – ролевая игра «На кухне» ;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

Как правильно есть (4 часа)

Теория: Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Практика: Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (5 часов)

Теория: Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Практика: Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»

Плох обед, если хлеба нет (4 часа)

Теория: Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.

Практика: Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

Пора ужинать (4 часа)

Теория; Сформировать у детей представление об ужине , как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.

Практика: Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

На вкус и цвет товарища нет (4 часа)

Теория: Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Практика: Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (8 часов)

Теория: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.

Практика: Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1час)

Теория :Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Практика: Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	тема	Место проведения	Практика
1	сентябрь	7	13.00-13.40	презентация	1	Если хочешь быть здоров Инструктаж по технике безопасности. Давайте познакомимся	Каб.107	беседа
2	сентябрь	14	13.00 – 13.40	рисунки, беседа	1	Почему надо правильно питаться	Каб.107	сюжетно – ролевая игра «В магазине
3	сентябрь	21	13.00 – 14.40	игра-конкурс	1	Самые полезные продукты Определение полезных продуктов	Каб.107	тест
4	сентябрь	28	13.00 – 13.40	игра – соревнование	1	Знакомство с витаминами	Каб.107	презентация
5	октябрь	5	13.00 – 13.40	игра « Угадай на вкус»	1	Мы идем в магазин	Каб.107	тест
6	октябрь	12	13.00 – 13.40	игра - конкурс	1	Мы идем на рынок. Выбираем овощи и фрукты.	Каб.107	рисунки
7	октябрь	19	13.00 – 13.40	игра-обсуждение	1	Как правильно есть Правильно ли мы едим?	Каб.107	моделирование ситуации
8	октябрь	26	13.00 – 13.40	практикум	1	Режим питания	Каб.107	беседа
9	ноябрь	2	13.00 – 13.40	игра-обсуждение	1	Гигиена питания	Каб.107	дискуссия
10	ноябрь	9	13.00 – 13.40	игра-инсценировка	1	Почему заболел живот	Каб.107	моделирование ситуации

11	ноябрь	16	13.00 – 13.40	экскурсия в столовую	1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной Станция «Кашино»	Каб.107	игра «Знатоки»
12	ноябрь	23	13.00 – 13.40	конкурс на самую вкусную кашу	1	Сказка « Как подружались Каша и фрукты и овощи»	Каб.107	рассказ по картинкам
13	ноябрь	30	13.00 – 13.40	игра « Угадай сказку»	1	Как каша попала в сказки	Каб.107	викторина
14	декабрь	7	13.00 – 13.40	игра «Поварята»	1	Крупы разные бываю	Каб.107	тест
15	декабрь	14	13.00 – 13.40	игра	1	Викторина «Вкуснотеево»	Каб.107	рассказ по картинкам
16	декабрь	21	13.00 – 13.40	игра-путешествие	1	Плох обед, если хлеба нет Плох тот обед, если хлеба нет	Каб.107	творческое задание
17	январь	4	13.00 – 13.40	презентация	1	Виртуальное путешествие в булочную	Каб.107	беседа
18	январь	11	13.00 – 13.40	практикум	1	Из чего состоит обед	Каб.107	инсценирование сказки
19	январь	18	13.00 – 13.40	практикум	1	Советы хозяйшке	Каб.107	анкетирование
20	январь	1	13.00 – 13.40	индивидуальная работа.	1	Пора ужинать Почему надо ужинать	Каб.107	игра
21	февраль	8	13.00 – 13.40	работа в парах	1	Мой любимый ужин	Каб.107	исследование
22	февраль	15	13.00 – 13.40	игра-демонстрация	1	Бутербродная страна.	Каб.107	конкурс
23	февраль	22	13.00 – 13.40	конкурс	1	Страна «Забавных бутербродов»	Каб.107	творческие работы

24	март	1	13.00 – 13.40	практическое занятие	1	На вкус и цвет товарища нет Этот – кислый, этот – сладкий.	Каб.107	игра
25	март	7	13.00 – 13.40	исследование	1	Пряности на нашем столе	Каб.107	чтение по ролям
26	март	15	13.00 – 13.40	игра “Угадай с чем блинчик”	1	Блюда русской кухни	Каб.107	рассказ о Масленице
27	март	22	13.00 – 13.40	викторина	1	«Как бы не объесться»	Каб.107	игра
28	март	29	13.00 – 13.40	путешествие	1	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты Витаминный поезд	Каб.107	загадки
29	апрель	5	13.00 – 13.40	презентация, загадки	1	Великий фруктовый сад	Каб.107	конкурс
30	апрель	12	13.00 – 13.40	рисунки, творческие работы	1	Фруктовые сказки	Каб.107	творческое задание
31	апрель	19	13.00 – 13.40	работа парами.	1	Самые большие ягоды на нашем столе	Каб.107	взаимный контроль
32	апрель	26	13.00 – 13.40	конкурс	1	Фруктовая викторина	Каб.107	соревнование
33	май	3	13.00 – 13.40	презентация, загадки	1	Ягоды – самые вкусные «жители» леса и сада	Каб.107	тест
34	май	10	13.00 – 13.40	русские народные игры	1	Сладкая ты моя ягодка малинка	Каб.107	практикум
35	май	17	13.00 – 13.40	практикум	1	День рекламы	Каб.107	конкурс
36	май	24	13.00 – 13.40	в гостях у спортсмена	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Каб.107	экскурсия в спортзал

