

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа- интернат с. Кепервеем»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО

Протокол от №5 от
__27.05.22__

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Школа- интернат с.
Кепервеем»
_____ О.Ф.Герасимова

Приказ №77-4 от 01.06.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружок**

«Разговор о правильном питании»

Направленность программы: общеинтеллектуальное

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Класс/ классы: 5-9 классы.
Срок реализации: 1года.
Количество часов в год: 34 часа

Составитель:
Джусупова З.Э.
Учитель химии и биологии

**с. Кепервеем
2022 год**

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

1. Результаты освоения курса «Разговор о правильном питании».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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;
- 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.

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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать цель* деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебного пособия, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать и понимать* речь других;
- *выразительно читать* текст;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивного чтения и организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

- осмысленно, правильно *читать* ;

- *отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;*
- *формулировать правила питания,*
- *понимать полезность одних продуктов питания и вред других,*
- *соблюдать режим питания.*
- *составлять устный рассказ по картинке;*
- *соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену;*
- *составлять меню приёма пищи.*

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;
- 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;

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

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

.Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

2. Содержание курса «Разговор о правильном питании».

Сроки реализации: 1 год.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и

связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",

2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

-  фронтальный метод;
-  групповой метод;
-  практический метод;

- + познавательная игра;
- + ситуационный метод;
- + игровой метод;
- + соревновательный метод;
- + активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- + чтение и обсуждение;
- + экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- + встречи с интересными людьми;
- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- + конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- + ярмарки полезных продуктов;
- + сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- + мини – проекты;
- + совместная работа с родителями.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие **формы:**

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
Поговорим о продуктах		Общие сведения о питании и приготовлении пищи	
1	Вводное занятие.	Беседа. Просмотр видеокассеты	
2	Состав продуктов. Белки, жиры, углеводы.	Исследование. Опыт	
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа по теме. Игра.	
4	Расчет калорийности меню учащегося	Практическая работа	
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Практическая работа «Составление меню». Игра.	
6	Молоко и молочные продукты.	Беседа. Презентация.	
7	Праздник на Улице Сезам.	Музыкальное представление	
Давайте узнаем о продуктах		Витамины	
8	Блюда из зерна.	Тестирование учащихся.	
9	Хлеб – на стол, так и стол – престол»	Праздник.	
10	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	
11	Удивительные превращения пирожка.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	
12	Кашу маслом не испортишь	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	
13	Витаминный ералаш	Конкурс. Презентация.	
14	Дары моря.	Исследование. Опыт.	
15	Правильное питание	Аукцион.	
16	Вкусные старты	Викторина. Соревнования.	
17	Путешествие в Овощную страну	Беседа, загадки, кроссворд.	
18	Витаминные загадки	Игра-лото	

Поговорим о правилах этикета.		Культура и гигиена питания.	
19	Режим питания.	Рассказ. Анкетирование. Ведение дневника «Режим питания на неделю»	
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей.	Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	
21	Как правильно вести себя за столом.	Практическое занятие.	
22	Заболевания ротовой полости	Лекция	
23	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Опыт.	
24	Диета при заболеваниях кишечника.	Рассказ. Практическая работа.	
25	Движение пищи по пищеварительному тракту.	Ситуационная игра	
Из истории русской кухни.		Поговорим о кулинарных волшебниках.	
26	Работа пищеварительной системы человека.	Конкурс. Игра.	
27	Роль ротовой полости в пищеварении.	Конкурс. Рисунки.	
28	Масленица. Время есть блины.	Праздник. Дегустация.	
29	Роль печени в пищеварении	Фольклорный праздник.	
30	Биология пищеварения	Презентация. Беседа.	
31	Составить меню с учетом калорийности.	Исследование. Практическое занятие.	
32-34	Резерв		