**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 7» Г. ПЕРМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМОПротокол № 1Рук. МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова Н.В.«28» августа. 2023 г. | СОГЛАСОВАНО:Зам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.Н. Нечипоренко/«29» августа 2023г. | УТВЕРЖДАЮ:Приказ №059-08/28-01-02/4-111от 02.09.2023гДиректор МАОУ «Гимназия №7»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Л.Н.Исхакова / |

**Программа краткосрочного курса**

**«Полезные завтраки»**

**(5класс, 8 часов)**

Составитель:

Учитель технологии

Высшей квалификационной категории

Н.В.Степанова

г. Пермь, 2023

**Пояснительная записка**

Программа внеурочного курса «Полезные завтраки» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» «об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования.

Актуальность программы. Во многих исследованиях отмечается, что здоровые дети лучше усваивают знания, и именно в школьные годы появляются и развиваются болезни пищеварительного тракта, центральной нервной системы, сердечная недостаточность, избыточный вес и другие заболевания, связанные, в первую очередь, с неправильным питанием.

Многие дети неправильно питаются, не соблюдают режим питания, поэтому часто болеют и пропускают уроки, а соответственно недополучают необходимые знания.

Одним из самых важных компонентов питания считается первый дневной прием пищи – завтрак, и наша задача заключается в том, чтобы сделать его максимально полезным, поэтому необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Курс предназначен для учащихся 5 классов, и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

* расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
* формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание курса «Полезные завтраки» отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей среднего школьного возраста;
* научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области питания школьников;
* практическая целесообразность — содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания учащихся;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
* вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

**1. Общая характеристика краткосрочного курса**

Цель курса «Полезные завтраки» - формирование у учащихся основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество и актуальность курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что узнают и чему учатся на занятиях, учащиеся могут применять дома.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

При проведении занятий используются следующие формы:

* квизы, конкурсы, викторины;
* выполнение самостоятельных заданий;
* мини-проекты
* совместная работа с родителями – итоговое занятие.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

* Репродуктивный.
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим питания моей семьи. Любимые блюда мамы).
* Объяснительно-иллюстративный.

**2. Описание места курса в образовательном процессе**

Внеурочный краткосрочный курс «Полезные завтраки» предназначен для обучающихся 5 классов. Курс рассчитан на 8 часов. Количество учащихся в одной группе от 12 до 15 человек. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю для каждой группы. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 45 минут.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Полезные завтраки» учащиеся получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах,

витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

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

Учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Требования к результатам универсальных учебных действий:**

*Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планирование своих действия 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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные УУД:*

 - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

 - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

*Коммуникативные УУД:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- 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 сего собственной;

- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Формы контроля**

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

Подведение итогов реализации программы проводится на открытом занятии, в совместной творческой самостоятельной работе вместе с родителями, учащимся вручается сертификат о прохождении краткосрочного курса с перечнем пройденных тем.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Вид работы** | **По теме** |
|  |  | Тест в устной форме | Из чего состоит наша пища? |
|  |  | Конкурс кулинаров | Что нужно есть в разное время года. |
|  |  | Конкурс «Салфеточка» | Как правильно накрыть стол |
|  |  | Игра «Кто больше назовет…» | Блюда на завтрак |
|  |  | Итоговая самостоятельная практическая работа | Приготовление манника |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Вводимые понятия** | **Примерное содержание** | **Сроки** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Давайте познакомимся! | * обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
* развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека
 | Здоровье, питание, правила питания | Полезные и вредные продуктыКвиз «Я люблю еду» |  |  |
| 2-3 | Из чего состоит наша пища. | * формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
* формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека
 | Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион | Кулинарная викторинаПрактическая работа: Приготовление молочной каши. |  |  |
| 4-5 | Что нужно есть в разное время года. | * формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
* расширять представление о значимости разнообразного питания
* расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны
 | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Принципы рационального питания. Понятие технологической карты. Практическая работа, Составление технологической карты: Сырники творожные |  |  |
| 6 | Как правильно накрыть стол | * развивать представление о правилах сервировки стола
* развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)
 | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Игра «Накрываем стол» Конкурс «Салфеточка»Практическая работа: Оформление и подача. Сервировка стола. |  |  |
| 7-8 | Где и как готовят пищу. Как правильно вести себя за столом. Итоговое открытое занятие (вместе с родителями) | * формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
* развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне
* развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
* формировать представление о праздничной сервировке стола
 | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техникаПонятие технологической карты, рецептуры.Этикет, правила поведения за столом, сервировка. | Конкурс «Сказка, сказка, сказка»Самостоятельная практическая работа по готовой рецептуре: Приготовление манника. Сервировка чайного стола, оформление и подача блюда. Правила этикета за столомПравила подачи разных блюд на стол. Вручение сертификатов о прохождении краткосрочного курса с перечнем пройденных тем. |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**1. Печатные пособия.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. «Разговор о правильном питании» Образовательной программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

**2. Интернет-ресурсы.** [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**Литература**

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
5. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
7. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.