

## **МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»**

### **Курс внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»**

Учитель – Синяпкина О.А.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» в 2021-2022 учебном году реализуется в 5-8 классах.

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В течение первого полугодия проведены следующие занятия:

В течение первого полугодия в 5 классах проведены следующие занятия «Я и мое здоровье» в форме интерактивной игры обучающиеся познакомились с факторами влияющими на здоровье современного школьника, узнали о значении правильного питания для здоровья человека. Конкурс рисунков, проведенный по теме «Здоровье – это здорово!» позволил обучающимся выразить свое понимание о формуле правильного питания. В ходе занятий «Продукты разные нужны, блюда разные важны» школьники узнали о том, какие продукты важны в рационе ежедневного питания. Провели самообследование своего рациона питания. В ходе дискуссии «Мой рацион питания» составили режим питания, который соответствует их возрасту. Выполнили исследовательскую работу «Вкусная математика», где смогли рассчитать энергетическую ценность питательных веществ.

Занятия внеурочной деятельности в 6 классах направлены на расширение знаний, полученных в 5 классах, а также на познание новых интересных тем о здоровом правильном питании. В ходе занятий используются разные формы работы. Обучающиеся активно участвовали в играх-обсуждениях на тему: «Если хочешь быть здоров», «Самые полезные продукты», «Кто жить умеет по часам», «Что помогает быть сильным и ловким». Выполнили исследовательские работы, используя различные методы наблюдения, на тему «Удивительные превращения пирожка», «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной». Составляли и разгадывали кроссворды по теме: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Участвовали в фотоконкурсе «Здоровый завтрак».

Обучающиеся 7-8 классов в течение первого полугодия рассмотрели вопросы здорового питания с точки зрения применения практических навыков. Занятия проводились по следующим темам: «Здоровое питание – образ жизни» - используя источники информации, собрали интересные заметки о людях, которые благодаря своим усилиям удалось стать здоровыми и сильными. В ходе дискуссии обучающиеся поделились собранной информацией со своими сверстниками, проведя «Информационные минутки здорового питания». На занятиях школьники активно участвовали в анкетировании, написали мини-сочинение «Я ем то, что я ем», составляли меню для школьной столовой, используя знания по теме «Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества», выполнили творческий проект «Мой рацион питания».

В ходе занятий используются учебные тетради «Формула правильного питания», которые позволяют выполнять школьникам индивидуальные

наблюдения за своим рационом питания, рассчитывать энергию пищевого баланса.

С интересом обучающиеся выполняют задания в игровой, тестовой, занимательной форме на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

