

## Технологическая карта занятия по внеурочной деятельности

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации занятия:** беседа с элементами игры

**Виды внеурочной деятельности:** игровая, познавательная

**Тема: «Кулинарное путешествие по России»**

**Цель:** формирование правильного режима питания

**Задачи:**

Познавательная: познакомить с правильным рационом питания, рассказать, что можно есть, что нельзя.

Развивающая: развивать эмоционально-положительное отношение к соблюдению правил, обеспечивающих сохранение здоровья.

Воспитательная: воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни, формировать умение эффективно заботиться о своём питании

***Универсальные учебные действия:***

***Личностные:***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;

***Метапредметные:***

***познавательные:***

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

***регулятивные:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;  
*коммуникативные:*
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
  - контролировать действия партнера;
  - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Оборудование:** проектор, конверты с заданием.

**Авторский медиапродукт:** презентация

**Используемые источники:** интернет-ресурсы

#### Ход занятия

Деятельность учителя	Содержание	Деятельность ученика	Формируемые УУД
<p><b>1 этап. Вступительная часть</b>            Проверяет готовность обучающихся к занятию            Озвучивает тему и цель занятия</p>	<p>Наше занятие хочу начать строками из стихотворения К.И. Чуковского "Барабек"  <i>Робин Бобин Барабек            Скушал сорок человек,            И корову, и быка,            И кривого мясника,            И телегу, и дугу,            И метлу, и кочергу,            Скушал церковь, скушал дом,            И кузницу с кузнецом,            А потом и говорит:</i></p>	<p>Приветствуют учителя            Отвечают на вопросы учителя            Слушают стихотворение и определяют тему занятия</p>	<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;</p>

	<p><i>"У меня живот болит".</i>  Почему заболел живот у Робина Бобина?  (От того, что он много съел.)  Чем опасно переедание?  (Вредно для здоровья.)  Если человек съедает больше чем нужно, то его желудок растягивается и при каждом последующем приёме пищи требуется больше еды. Это может привести к ожирению.  У человека могут появиться заболевания желудка и проблемы со здоровьем.  <b>Постановка цели.</b>  Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на уроке? (о еде)  Сегодня мы поговорим о здоровом и правильном питании. Вы проживёте виртуальный целый день – от завтрака до ужина. И вместе мы составим правильное меню здорового питания. Тема нашего занятия «Правильное питание - залог здоровья»</p>		
<p><b>2 этап. Основная часть</b>  Организует разнообразные виды деятельности: познавательную, игровую,  Формулирует задание  Обеспечивает мотивацию выполнения...  Контролирует выполнение работы  Побуждает к высказыванию своего</p>	<p>Для чего человеку нужна еда?  <i>Человеку нужно есть,</i>  <i>Чтобы встать и чтобы сесть,</i>  <i>Чтобы прыгать, кувыркаться,</i>  <i>Песни петь, дружить, смеяться,</i>  <i>Чтоб расти и развиваться</i>  <i>И при этом не болеть.</i></p>	<p>Выполняют упражнение.  Выполняют задания по карточкам  Объясняют свой выбор.  Сравнивают полезную и не полезную пищу  Слушают стихотворение</p>	<p>познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;  способность к самооценке на основе критериев успешности учебной</p>

<p>мнения  Дает комментарий к заданию Организует проверку выполнения упражнения.</p>	<p><i>Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь.  Что значит правильно питаться?  Прежде чем за стол мне сесть, я  подумаю, что съесть.</i>  Давайте мы тоже подумаем, что  съесть.  <b>Игра "Что разрушает здоровье,  что укрепляет"</b>  На слайде два столбика и  разбросанные по всему слайду  картинки с продуктами.  -Ребята, у нас перепутались  полезные и вредные продукты,  давайте расставим их на места.  Молодцы, вы знаете, какие  продукты нужно есть, чтобы быть  здоровыми.  – В режиме дня необходимо  планировать питание. Сколько раз  необходимо есть? (Не менее 3 раз.)  Есть такая народная мудрость  «Завтрак съешь сам, обед подели с  другом, ужин отдай врагу» Кто  может объяснить значение этой  поговорки?  – Самый важный прием пищи –  утренний. Как вы думаете почему?  <i>Мы за столиком сидим,  Вкусный завтрак мы едим.  Постарались повара,  Приготовили с утра.  Чтобы узнать блюдо на завтрак</i></p>	<p>Высказывают свое мнение</p>	<p>деятельности;  ориентация в нравственном  содержании и смысле, как  собственных поступков, так  и поступков окружающих  людей;  установка на здоровый  образ жизни;  основы экологической  культуры: готовность  следовать в своей  деятельности нормам  здоровьесберегающего  поведения;  строить сообщения в устной  и письменной форме;  проводить сравнение,  сериацию и классификацию  по заданным критериям;  устанавливать причинно-  следственные связи в  изучаемом круге явлений;  принимать и сохранять  задачу;  учитывать установленные  правила в планировании и  контроле способа решения;  оценивать правильность  выполнения действия на  уровне адекватной  ретроспективной оценки  соответствия результатов  требованиям данной задачи</p>
--	---	--------------------------------	--

	<p>отгадаем загадку  <i>Мама из крупы сварила,  Посолила, подсластила.  Эй, ну где же ложка наша?!  Так нужна на завтрак. (Каша)</i>  А вы любите кашу? Какую?  Какие каши вы ещё знаете?  Что за каши изображены на экране?  Для тех, кто не любит каши, Врачи  рекомендуют на завтрак есть  молочные блюда, омлет, чай с  бутербродом.  Теперь мы с вами знаем, что нужно  есть на завтрак. А что у нас идёт  после завтрака? (Обед)  Прежде чем перейти к обеду,  давайте немного отдохнём.  <b>Электронная физминутка.</b>  Чтобы узнать, чем нужно питаться  во время обеда отгадаем загадку  <i>И уха он, и бульон,  Щи, рассольник - тоже он.  Он гороховый, капустный  И, конечно, очень вкусный.</i>  <b>Суп</b>  <b>Игра</b>  Давайте поделимся на группы. 1  парта поворачивается ко второй, 3 к  4. Капитаны групп вытягивают  конверт с заданиями: приготовить  блюдо из картинок в конверте,  выбрать, что нужно положить в суп,  а что нет. Супы («Борщ»),</p>		<p>и задачной области;  адекватно воспринимать  предложения и оценку  учителей, товарищей,  родителей и других людей;  различать способ и  результат действия;  допускать возможность  существования у людей  различных точек зрения, в  том числе не совпадающих  с его собственной, и  ориентироваться на  позицию партнера в  общении и взаимодействии;  учитывать разные мнения и  стремиться к координации  различных позиций в  сотрудничестве;  формулировать собственное  мнение и позицию;  договариваться и приходить  к общему решению в  совместной деятельности, в  том числе в ситуации  столкновения интересов;  строить понятные для  партнера высказывания,  учитывающие, что партнер  знает и видит, а что нет;  задавать вопросы;  контролировать действия  партнера;</p>
--	---	--	--

	<p>«Окрошку», «Уху», «щи», «рассольник», «гороховый суп»). Все справились? Давайте послушаем ваши ответы, 1 команда, что вы положили в борщ, а что не стали? (Правильные ответы на слайде) Оцените работу своей микрогруппы. Также все остальные группы. Молодцы ребята. Но помимо супа на обед нужно есть и второе блюдо. Что мы будем есть на второе?</p> <p>Молодцы, ребята! Мы с вами вкусно пообедали, пора бы и поужинать. Послушайте, какие рекомендации дают врачи к ужину.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.</li><li>2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.</li><li>3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.</li></ol> <p>Давайте с вами сыграем игру <b>«Блюда, стройтесь!»</b></p> <p>Я раздаю вам карточки с названием блюд. На столах установлены таблички с надписями : «Завтрак», «Обед», «Ужин». После слова страт, вы должны будете собраться возле</p>		<p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>
--	---	--	---

	своих столов. Молодцы, ребята! Вы знаете, в какое время суток полезно есть эти блюда.		
<p><b>3 этап. Заключительная часть</b>          Подводит обучающихся к выводу          Акцентирует внимание на конечных результатах деятельности обучающихся на занятии</p>	<p>Давайте теперь составим меню из блюд, которые всегда будем есть на завтрак, обед и ужин.          Чем мы будем завтракать? (кашей)          А что съедим на обед? (Суп и второе блюдо)          А чем поужинаем перед сном? (Запеканку с молоком)          Вот ваше меню из трёх блюд на всю жизнь. Раздаю листочки с меню.          Какую цель мы ставили в начале урока? Мы достигли своей цели?  <b>Рефлексия</b>          Скажите, ребята вам понравилось наше занятие? Если да, то поднимите вверх красный кружочек, если нет то чёрный.          До свидания.</p>	<p>Формулируют конечный результат своей работы на занятии (что получилось, что не получилось и почему)</p>	<p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;          оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;</p>