

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
МОУ СОШ с. Большой Мелик
_____/Ловягина Г. А./
«29» августа 2018 г.



«Утверждено»
Директор МОУ СОШ с.
Большой Мелик
_____/Махров С.Н./
Приказ № 267 - Од от
«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

направление общекультурное

5-6 класс

2018 – 2020 гг

(период реализации)

Филатовой Надежды Игоревны
Плешаковой Ольги Александровны
Ф.И.О., категория

2018 / 2019 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа курса «Разговор о правильном питании» для 5-6 классов основной общеобразовательной школы составлена в соответствии с документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3. Письмом Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03–255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;

4. Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960. и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ внеурочной деятельности основного общего образования.

5. Учебным планом ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой Мелик Балашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

Назначение программы

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т. е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упомянутые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

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

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

Основные методы и формы работы

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

- викторина
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования 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.

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.

Содержание программы

5 класс

Вводное занятие - 1 час.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5. Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 5 часов.

Составление проектов.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс

| № | Название темы, раздела | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 1. Здоровье это здорово | | |
| 2 | Здоровье – это здорово! | 1 |
| 3 | Цветик - семицветик | 1 |
| 4 | Я и мое здоровье | 1 |
| 5 | Мой образ жизни | 1 |
| 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны | | |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | 1 |
| 7 | «Пирамида питания» | 1 |
| 8 | Рациональное, сбалансированное питание | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 9 | «Белковый круг» | 1 |
| 10 | «Жировой круг» | 1 |
| 11 | Мой рацион питания | 1 |
| 12 | «Минеральный круг» | 1 |
| 3. Режим питания | | |
| 13 | Режим питания | 1 |
| 14 | «Пищевая тарелка» | 1 |
| 15 | Витамины и минеральные вещества | 1 |
| 16 | Влияние воды на обмен веществ. | 1 |
| 17 | Напитки и настои для здоровья. | 1 |
| 4. Энергия пищи | | |
| 18 | Энергия пищи | 1 |
| 19 | Источники «строительного материала» | 1 |
| 20 | Роль пищевых волокон на организм человека | 1 |
| 5. Где и как мы едим | | |
| 21 | Где и как мы едим | 1 |
| 22 | «Фаст фуды» | 1 |
| 23 | Мы не дружим с сухомыткой | 1 |
| 24 | Правила полезного питания | 1 |
| 25 | Меню для похода | 2 |
| 26 | | |
| 6. Ты покупатель | | |
| 27 | Где можно сделать покупку | 1 |
| 28 | Срок хранения продуктов | 2 |
| 29 | | |
| 30 | Пищевые отравления, их предупреждение | 2 |
| 31 | | |
| 32 | Ты – покупатель. Права потребителя | 1 |
| 33 | Ты – покупатель. Правила вежливости | 1 |
| 34 | «Мы идем в магазин» | 1 |

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 6 класс

| № | Название темы, раздела | Кол-во часов |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------|
| 7. Ты готовишь себе и друзьям | | |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 2 | Бытовые приборы для кухни | 1 |
| 3 | Помогаем взрослым на кухне | 1 |
| 4 | Кулинарные секреты | 1 |
| 5 | Салаты | 1 |
| 6 | «У печи галок не считают» | 1 |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 8 | Как правильно накрыть стол | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 9 | Блюдо своими руками | 1 |
| 8. Кухни разных народов | | |
| 10 | Кулинарное путешествие | 1 |
| 11 | Кухни разных народов | 1 |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 1 |
| 13 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 1 |
| 14 | Блюда жителей Крайнего Севера | 1 |
| 15 | Традиционные блюда России | 1 |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа | 1 |
| 17 | Традиционные блюда Кубани | 1 |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников | 1 |
| 9. Кулинарная история | | |
| 19 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 1 |
| 20 | Кулинарные традиции Древней Греции | 1 |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 1 |
| 22 | Правила гостеприимства средневековья | 1 |
| 10. Как питались на Руси и в России | | |
| 23 | Как питались на Руси и в России. | 1 |
| 24 | Кулинарная история. | 1 |
| 25 | Традиционные напитки на Руси | 1 |
| 11. Необычайное кулинарное путешествие | | |
| 26 | «Мелодии, посвящённые каше» | 1 |
| 27 | «Танец продуктов» | 1 |
| 28 | «Вкусная картина» | 1 |
| 29 | Необычное кулинарное путешествие. | 1 |
| 12. Составляем формулу правильного питания | | |
| 30 | Сахар его польза и вред | 1 |
| 31 | Путешествие по «Аппетитной стране» | 1 |
| 32 | Правила здорового питания. | 3 |
| 33 | | |
| 34 | | |

Информационно - методическое обеспечение

Дополнительная литература

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

Цифровые образовательные ресурсы:

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»

<http://www.food.websib.ru/>