

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Каменниковская средняя общеобразовательная школа



Программа внеурочной деятельности
для обучающихся 5- 6 классов
«Формула правильного питания»
(социальное направление)

Руководитель:
Бегунова С.П., учитель технологии

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы. Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметной области «Технология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Цель программы - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа реализуется в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) и в 6 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю)

Формы занятий

- игра,
- презентации,
- викторины,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Основные принципы реализации программы

- Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с

мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

2. Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»
4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»
7. «Ты готовишь себе и друзьям»
8. «Кухни разных народов»
9. «Кулинарная история»
10. «Как питались на Руси и в России»
11. «Необычное кулинарное путешествие»

3. Тематическое планирование 5 класс, 34 часа

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Кол-во часов	Форма проведения
1	Разговор о правильном питании	Полезные продукты. Как правильно есть? Почему лучше есть в одно и то же время? Из чего варят кашу и как сделать её вкусной? Что надо есть, если хочешь стать сильным?	2	Беседа, дискуссия
2	Если хочешь быть здоров	«Мы едим для того, чтобы не быть голодными»? Почему важно есть не всё подряд, чтобы утолить голод?	2	Беседа; Практическая работа «Вспомни и нарисуй свои самые любимые продукты и напиши их названия»
3	Самые полезные	Продукты, необходимые человеку	5	Дискуссия;

	продукты	каждый день. Вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым. Полезные продукты среди твоих любимых продуктов. Полезные продукты для завтрака, обеда и ужина.		Кроссворд; Викторина; Тест; Задание «Дневник»
4	Как правильно есть?	Первичная обработка фруктов и овощей. Соблюдение правил личной гигиены. Какие продукты обязательно продаются в упаковке, а какие – не обязательно. Правила-обязательные к выполнению!	5	Беседа; Вопросы; Плакаты; Поговорки.
5	Удивительные превращения пирожка	Что происходит, когда мы едим? Пищеварительная система. Перерывы между приёмами пищи.	2	Тест; Задания.
6	Плох обед, если хлеба нет	Что такое меню? Порядок выбора блюд в меню. Сезонные кулинарные блюда. Польза хлебобулочных изделий. Обед-наибольшее количество блюд. Спокойные занятия после обеда.	4	Беседа; Задания; Филворд; Рисунки
7	«Прогулка по улице «Сезам»	Правила игры	1	Игра
8	Время есть булочки	Полдник. Что такое полдник, продукты для полдника.	1	Дискуссия; Задание «Меню полдника» Рисунки;
9	Пора ужинать	Ужин- последняя еда перед сном. Правила приёма пищи во время ужина. Продукты для ужина.	2	Беседа; Задание «Меню ужина»; «Поговорки, что они означают? – конкурс.
10	На вкус и цвет товарищей нет	Вкус продуктов. Как мы ощущаем разный вкус? Солёные, кислые, сладкие продукты.	2	Дискуссия; Ребусы; Задания
11	Как утолить жажду?	Вода- незаменимый продукт для жизнедеятельности человека. Холодные и горячие напитки (молоко, какао, соки, чай). Полезные вещества, содержащиеся в напитках.	2	Беседа; Загадки; Задания; Кроссворд
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины	Самостоятельная работа : поиск информации и представление её в виде презентации. Защита	6	Презентации участников внеурочного

	весной? Всякому овощу-свое время. Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты. Всякому овощу –свое время.	презентации.		занятия.
ИТОГО:				34

4. Тематическое планирование 6 класс, 34 часа

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Кол-во часов	Форма проведения
1	Здоровье-это здорово	Здоровье- это здорово. Питательные вещества, необходимые организму подростка. Правила здорового образа жизни. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Мы за здоровый образ жизни.	5	Беседа; Дискуссия; Стендовый доклад; Задания; Игра
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Рацион питания.	6	Беседа; Ребусы; Задания; Мини-проекты;
3	Режим питания	Понятие режима питания. Мой режим питания.	3	Беседа; Филворд; Игра; Практическая работа «Составление суточного меню для детского сада»
4	Энергия пищи	Энергия пищи. Калорийность пищи. Влияние калорийности пищи на телосложение. Исследовательские работы «Вкусная математика», «Математика на кухне».	6	Беседа; Ребусы; Самостоятельная работа участников по поиску и представлению информации на темы «Вкусная математика» и «Математика на кухне»
5	Где и как мы едим	Где и как мы едим. Путешествие в поход.		Дискуссия; Кроссворд;

		Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Фаст-фуды. Правила поведения в кафе. Мини проект «Мы не дружим с сухомяткой»	8	Загадки; Самостоятельная работа участников по поиску и представлению информации по теме «Мы не дружим с сухомяткой»
6	Ты готовишь себе и друзьям	Помощники на кухне. Правила этикета (обязанности гостя и хозяина). Кулинарные секреты. Сервировка стола.	6	Филворд; Пословицы, поговорки; Практическая работа «Сервировка стола к ужину»; Практическая работа «Выполнение эскиза планировки кухни»

ИТОГО

34часа

5. Ожидаемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

6. Методическая литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
2. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
4. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
5. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
7. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
10. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru>; <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/uroki/formula-pravil->