

ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа – интернат»

<p>Рассмотрено на заседании методического объединения классных руководителей и воспитателей Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023г. Руководитель: <u>[подпись]</u> /А.А.Шаланова/</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по ВР <u>[подпись]</u> /А.А. Шаланова/ « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2023 г.</p>	<p>Утверждено Директор школы – интернат <u>[подпись]</u> « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2023 г.</p>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
для обучающихся 5 класса

Разработчики программы:
Бобынина Ольга Николаевна
учитель первой категории

г. Козьмодемьянск 2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровое питание»
5 класс, ФГОС**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Nestle, 2017.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Nestle , 2018.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности. 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 внеурочной деятельности:

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», 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 внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

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.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

1. **Срок реализации программы:** Программа реализуется через курс внеурочной деятельности «Здоровое питание». Проводится в 5 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю).

Общая характеристика программы.

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

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Преподавание курса программы «Здоровое питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы занятий

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»,

Формы контроля

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.

- Коммуникабельность

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

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- 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 особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- 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 получают 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.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.

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;

Содержание тем курса учебного курса 5 класс

Тема 1 .Здоровье - это здорово- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны- 2ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3. Режим питания-3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи- 3ч.

Энергия пищи.

Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5.Где и как мы едим- 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини- проект «Мы не дружим с сухояткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. Ты- покупатель-3ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов.

Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Составление формулы прав

7.Из истории русской кухни(2ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

8.Разнообразие питания (9ч.)

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

9.Ты готовишь себе и друзьям(1ч.)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

10.Этикет (3ч.)

Посуда на Руси.

Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

11. 11. Кулинарная история (2ч)

. Как питались люди древности. Литературное расследование, произведения, в которых рассказывается о пище, питании, этикете.

Учебный план 5 класс

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Форма занятия
1	"Здоровье - это здорово»	2	обсуждение
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	2	обсуждение
3.	"Режим питания»	3	образно-ролевые игры
4	"Энергия пищи"	3	дискуссия
5	"Где и как мы едим"	4	конкурсы
6	"Ты - покупатель	3	образно-ролевые игры
7	Из истории русской кухни	2	обсуждение
8	Разнообразие питания	9	обсуждение
9	Ты готовишь себе и друзьям	1	обсуждение
10	Этикет	3	обсуждение
11	Кулинарная история	3	дискуссия
	Итого:	35	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Внеурочной деятельности курса «Здоровое питание»

Класс: 5А,

Количество часов: 34

в неделю: 1 час в неделю.

№	№ от начала раздела	Тема	Дата	Примечание
			5А	
<i>Тема 1. Здоровье – это здорово(2ч.)</i>				
	1.1	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.	4.09	
2	1.2	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.	11.09	
<i>Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны (2ч.)</i>				
3	2.1	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества	18.09	
4	2.2	Рацион питания.	25.09	
<i>Тема3. Режим питания (3ч.)</i>				
5	3.1	Калорийность пищи. Калорийность пищи. Понятие режима питания.	2.10	
6	3.2	Исследовательская работа «Вкусная математика» Мой режим питания.	9.10	
7	3.4	Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания»	16.10	
<i>Тема 4. «Энергия пищи» (3ч)</i>				
8	4.1	Калорийность пищи. Калорийность пищи.	23.10	
9	4.2	Исследовательская работа «Вкусная математика»	30.10	
10	4.3	Влияние калорийности пищи на телосложение.	6.11	
<i>Тема5. «Где и как мы едим» (4ч)</i>				
11	5.1	Где и как мы едим. Мини – проект «Мы не дружим с сухомяткой»	13.11	
12	5.2	Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.	20.11	
13	5.3	Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе.	27.11	
14	5.4	Ролевая игра «Кафе»	4.12	
<i>Тема 6. «Ты – покупатель» (3ч)</i>				
15	6.1	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.	11.12	
16	6.2	Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	18.12	
17	6.3	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.	25.12	
<i>Тема7. Из истории русской кухни (2ч.)</i>				

18	7.1	Где и как готовят пищу.	15.01	
19	7.2	Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло.	22.01	
Тема 8. Разнообразие питания (9ч.)				
20	8.1	Продукты разные нужны- блюда разные важны	29.01	
21	8.2.	Творческая работа «Продукты - источники витаминов А и С»	5.02	
22	8.3	Понятие фаст-фуд. Польза или вред	12.02	
23	8.4	Питание «всухомятку»- вредно для здоровья	19.02	
24	8.5	Продукты для длительного похода или экскурсии	26.02	
25	8.6	Творческая работа «Съедобные грибы и ягоды»	4.03	
26	8.7	Традиционные русские блюда	11.03	
27	8.8	Творческая работа «Хлеб всему голова»	18.03	
28	8.9	Конкурс пословиц и поговорок о пище	1.04	
Тема 9. Ты готовишь себе и друзьям (1ч.)				
29	9.1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	8.04	
Тема 10. Этикет (3ч.)				
30	10.1	Представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола	15.04	
31	10.2	Правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	22.04	
32	10.3	Творческое задание «Украшаем блюдо»	29.04	
Тема 11. Кулинарная история (5ч.)				
33	11.1	Как питались люди древности	6.05	
34	11.2	Как питаются люди разных стран	13.05	
35	11.4	Литературное расследование – произведения, в которых рассказывается о пище	20.05	