





Филиал МОУ «СОШ с. Питерка Питерского района Саратовской области»

в с. Алексапкино

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № <u>4</u> От <u>15.08</u> 2024 г</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ «СОШ с. Питерка»  А.А. Захарова Приказ № <u>282</u> от <u>15.08.24</u></p> 
---	---

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Скворцова Ирина Сергеевна

2024 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «» ориентирована на учащихся 4-9-х классов. Составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7,9,32).
- 3.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
5. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
6. Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы компании Нестле — «Здоровые дети». Основная цель инициативы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Программа «Разговор о правильном питании» — эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.
7. Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы.

Адрес сайта — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

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.

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

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

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

## Содержание программы:

### **Здоровье это здорово.**

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». Я и моё здоровье.

### **Продукты разные нужны, продукты разные важны.**

Белки. Жиры. Углеводы. Минеральные вещества и витамины. Рацион питания. Игра «Витаминная радуга».

### **Режим питания.**

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания». Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

### **Энергия пищи.**

Роль питания в школе для здоровья. «Обед с друзьями»-проект исследовательский. «Каков перекус ученика»- проект исследовательский.

### **Где и как мы едим.**

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

### **Ты-покупатель.**

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 питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

### **Почему организму нужна вода?**

Вода – продукт питания. Значение питьевой воды для организма. Качество и безопасность воды для здоровья. Какие напитки должны пить дети.

### **Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе.**

Пищевые продукты не рекомендуемые в питании детей и подростков. Продукты, которые могут стать причиной заболеваний. Моё недельное меню.

### **Овощи и фрукты – незаменимые продукты!**

Многообразие овощей и фруктов. Польза их для человека и обязательное наличие в рационе. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

### **Этикет.**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Предметы сервировки стола. Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за столом. Сюжетно-ролевая игра «О застольном невежестве»

### **Рацион питания.**

Самостоятельное оценивание своего режима питания и рациона с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировки несоответствия.

## **Результаты освоения курса:**

### ***личностные результаты освоения программы:***

- полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.
- 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, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы.

### ***метапредметными результатами освоения программы являются:***

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- выполнять проект;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

### ***предметными результатами усвоения программы являются:***

#### ***в познавательной (интеллектуальной) сфере:***

- научиться выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться приводить доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться классифицировать вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться объяснять роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- научиться различать на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться сравнивать пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;

- научиться выявлять влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;
- научиться овладевать методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

*в ценностно-ориентационной сфере:*

- знать основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- анализировать и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

*в сфере трудовой деятельности:*

- знать и соблюдать нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- соблюдать планирование технологического процесса труда;

*в сфере физической деятельности:*

- научить оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания;

*в коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

*в эстетической сфере:*

- уметь выявлять и оценивать и эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Вид контроля
1	Здоровье - это здорово.	2	Конкур плакатов
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	Кроссворд, игра
3	Режим питания.	3	Исследовательская работа
4	Энергия пищи.	4	Исследовательский проект
5	Где и как мы едим.	4	Ролевая игра
6	Ты – покупатель.	3	Мини-проект
7	Почему организму нужна вода?	3	
8	Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе.	3	Мини-проект
9	Овощи и фрукты – незаменимые продукты.	3	Конкурс рисунков
10	Этикет.	5	Сюжетно-ролевая игра
11	Рацион питания.	2	Проект
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
<b>Здоровье – это здорово.</b>			
1	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.		
2	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». Я и моё здоровье.		
<b>Продукты разные нужны, продукты разные важны.</b>			
3	Белки. Жиры. Углеводы.		
4	Минеральные вещества и витамины.		
5	Рацион питания. Кто жить умеет по часам.		
6	Игра «Витаминная радуга»		
<b>Режим питания.</b>			
7	Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».		
8	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».		
9	Влияние калорийности пищи на телосложение.		
<b>Энергия пищи.</b>			
10	Роль питания в школе для здоровья.		
11	«Обед с друзьями»-проект исследовательский.		
12	«Обед с друзьями»-проект исследовательский.		
13	«Каков перекус ученика»- проект исследовательский.		
<b>Где и как мы едим.</b>			
14	Где и как мы едим. Поговорим о фаст-фудах. Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой».		
15	Что такое перекусы, их влияние на здоровье.		
16	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».		
17	Путешествие и поход. Собираем рюкзак.		
<b>Ты – покупатель.</b>			

18	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.		
19	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Сложные ситуации при покупке товара.		
20	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.		
<b>Почему организму нужна вода?</b>			
21	Вода – продукт питания. Значение питьевой воды для организма.		
22	Качество и безопасность воды для здоровья..		
23	Какие напитки должны пить дети?		
<b>Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе.</b>			
24	Пищевые продукты не рекомендуемые в питании детей и подростков.		
25	Продукты, которые могут стать причиной заболеваний		
26	Мини-проект. Моё недельное меню		
<b>Овощи и фрукты – незаменимые продукты!</b>			
27	Многообразие овощей и фруктов.		
28	Польза овощей и фруктов для человека и обязательное наличие в рационе.		
29	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».		
<b>Этикет</b>			
30	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси. Предметы сервировки стола. Правила сервировки праздничного стола.		
31	Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.		
32	Предметы сервировки стола. Правила сервировки праздничного стола.		
33	Правила поведения за столом.		
34	Сюжетно-ролевая игра «О застольном невежестве».		
<b>Рацион питания</b>			
35	Практическая работа «Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни»		
36	Защита проектов «Здоровое питание»		