

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Правильное питание - залог здоровья »

**для обучающихся 7-8 классов
общеобразовательной школы
основного общего образования**

Разработчик: Гайсанова Хава Султановна.

2023-2024уч.год.

Пояснительная записка

Рабочая программа и тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Одним из приоритетных направлений государственной образовательной политики Российской Федерации в условиях модернизации системы образования является сохранение здоровья учащихся.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

Нормативные документы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821 – 10

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897)

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 гг.» от 15 апреля 2014 года №295-р

Цель:

Формирование культуры правильного питания и культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

1. развить представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. пробудить в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни;
3. сформировать установки на использование здорового питания, соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
4. развить готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
5. углубить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
6. развить творческие способности подростков;

Программа курса «Правильное питание – залог здоровья» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Интеграция направлений:

1. Спортивно-оздоровительное (мотивирование детей на здоровое питание, занятия физкультурой)
2. Социальное (трансляций знаний и опыта учащимися 7-8 классов для НОО)
3. Общекультурное (знакомство с кулинарной культурой, традициями народа)

Данный курс рассчитан для учащихся 7-8 классов в течение 34 учебных часов в год из расчета 1 час в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты обучающихся:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнеров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» с указанием форм организации и видов деятельности:

7 класс

Темы	Кол-во часов в ОУ	Кол-во часов вне ОУ	Формы организации	Виды деятельности
1.Здоровье - это здорово.	4	4	- чтение и обсуждение;	проектная (индивидуальная, коллективные проекты), учебно-познавательная, рефлексивно-оценочная, коммуникативная, физкультурно-оздоровительная, другие виды деятельности;
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	4	- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;	
3. Режим питания.	1	1	- встречи с интересными людьми;	
4. Энергия пищи.	3	3	- практические занятия;	
5. Где и как мы едим.	2	2	- творческие домашние задания;	
6. Ты – покупатель.	3	3	- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;	
6. Ты – покупатель.	3	3	- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);	
7.Итоговое занятие. Подготовка презентаций «Мы за правильное питание»	1	0	- ярмарки полезных продуктов; - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; - мини – проекты; -совместная работа с учащимися 9-11 классов; - совместная работа с родителями.	

--	--	--	--	--

8 класс

Темы	Кол-во часов в ОУ	Кол-во часов вне ОУ	Формы организации	Виды деятельности
1. Ты готовишь себе и друзьям.	3	2	- чтение и обсуждение; - экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; - встречи с интересными людьми; - практические занятия; - творческие домашние задания; - праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; - конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); - ярмарки полезных продуктов; - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; - мини – проекты; - совместная работа с учащимися 9-11 классов; - совместная работа с родителями.	проектная (индивидуальная, коллективные проекты), учебно-познавательная, рефлексивно-оценочная, коммуникативная, физкультурно-оздоровительная, другие виды деятельности;
2. Кухни разных народов.	3	2		
3. Кулинарная история.	4	3		
4. Как питались на Руси и в России.	4	3		
5. Необычное кулинарное путешествие.	4	3		
6. Составляем формулу правильного питания.	1	1		
7. Итоговое занятие.	1	0		

Основные методы обучения:

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

- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Тематическое планирование

7 класс

№	Темы занятий	количество часов
1-2	Почему важно быть здоровым.	2
3-4	Режим дня.	2
5-6	Питание и здоровье.	2
7-8	Движение и здоровье.	2
9-10	Продукты-источники белка.	2
11-12	Продукты-источники углеводов.	2
13-14	Продукты– источники жиров.	2
15-16	Витамины и минеральные вещества.	2
17-18	Режим питания.	2
19-20	Калорийные продукты	2
21-22	От чего зависит потребность в энергии	2
23-24	Движение и энергия	2
25-26	Система общественного питания	2
27-28	Продукты для длительного похода и экскурсии	2
29-30	Основные отделы магазина	2
31-32	Правила для покупателей	2
33	О чем рассказала упаковка	1
34	Итоговое занятие. Подготовка презентаций «Мы за правильное питание»	1

8 класс

Число /месяц	Содержание работы по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания»	количество часов
1-2	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	2
3-4	Как правильно хранить продукты	2
5	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
6-7	Питание и климат	2
8-9	Питание и географическое положение страны	2
10	Кулинарные праздники	1
11-12	Как питались доисторические люди	2
13-14	Как питались в Древнем Египте	2
15-16	Как питались в Древней Греции и Риме	2
17	Как питались в Средневековье	1
18-19	Традиционные русские блюда	2
20-21	Русская каша	2
22-23	Хлеб-всему голова	2
24	Посуда на Руси	1
25-26	Кулинарные музеи	2
27-28	Кулинарная тема в живописи	2
29-30	Кулинарная тема в музыке	2
31	Кулинарная тема в литературе	1
32-33	Составляем формулу правильного питания.	2
34	Итоговое занятие	1

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП /Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г./ - М., 2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕССNestle, 2012.
6. Мультимедийный диск « Формула правильного питания»
7. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>