

1.Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового 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 относится к социальному направлению внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». 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».

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 укрепления 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.

Срок реализации программы*:*Программа реализуется 1 год черезкружок «Формула здорового питания». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные р*езультаты освоения программы внеурочной деятельности:*

* 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

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;
* учится 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.

3.Содержание курса внеурочной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела(темы) | Кол-во часов | Форма организациизанятия | Использование ИКТ(кол-во час) |
| Теоретическая часть | Практическая часть |  |  |
| 1. | Здоровье – это здорово! | 2 |  | беседа | 1 |
| 2. | Продукты разные нужны, продукты разные важны. | 5 | 1 | дискуссияпроектобсуждение | 2 |
| 3. | Режим питания. | 1 | 1 | беседа | 1 |
| 4. | Энергия пищи. | 2 | 1 | ролевая игра | 1 |
| 5. | Где и как мы едим. | 3 | 2 | ситуационная игра | 1 |
| 6. | Ты покупатель. | 3 | 1 | образно-ролевые игры | 1 |
| 7. | Ты готовишь себе и друзьям. | 1 | 1 | проектная деятельность | 1 |
| 8. | Кулинарная история. | 1 | 1 | конкурсы | 1 |
| 9. | Кухня разных народов. | 1 |  | конкурсы | 1 |

4.Тематическое планирование для обучающихся 5 А,Б класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы занятия | дата проведения | Корректировка с указанием причины |
| План | Факт |  |
| 1 | Здоровье-это здорово!Правила ЗОЖ | 06.09. |  |  |
| 2 | Я и мое здоровье. Мой образ жизни. | 13.09. |  |  |
| 3 | Белки. | 20.09. |  |  |
| 4 | Жиры. | 27.09. |  |  |
| 5.  | Углеводы. | 04.10. |  |  |
| 6 | Витамины. | 11.10. |  |  |
| 7 | Минеральные вещества. | 18.10. |  |  |
| 8 | Рацион питания. | 25.10 |  |  |
| 9 | Понятие режима питания. Мой режим питания. | 01.11. |  |  |
| 10 | Игра «Составляем режим питания». | 08.11. |  |  |
| 11 | Энергия пищи. Калорийность пищи. | 15.11. |  |  |
| 12 | Исследовательская работа «Вкусная математика». | 22.11. |  |  |
| 13 | Влияние калорийности пищи на телосложение. | 29.11. |  |  |
| 14  | Где и как мы едим. | 06.12. |  |  |
| 15 | Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». | 13.12. |  |  |
| 16  | Путешествие и поход. Собираем рюкзак. | 20.12. |  |  |
| 17 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье.  | 27.12. |  |  |
| 18 | Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе». | 10.01. |  |  |
| 19 | Права и обязанности покупателя. | 17.01. |  |  |
| 20 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | 24.01. |  |  |
| 21  | Мини-проект «Правильное питание» | 31.01. |  |  |
| 22 | Составление формулы правильного питания. | 07.02. |  |  |
| 23 | Знакомство с правилами этикета. | 14.02. |  |  |
| 24 | Сервировка стола. | 21.02. |  |  |
| 25 | Первобытная кулинария. Традиции и культура питания. | 28.02. |  |  |
| 26 | Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария». | 07.03. |  |  |
| 27 | Понятие «национальная кухня»  | 14.03. |  |  |
| 28 | История кулинарии в России.  | 21.03. |  |  |
| 29 | Самовар-символ русского стола  | 28.03. |  |  |
| 30 | Каша-матушка, хлеб-батюшка Русская кухня и религия. | 04.04. |  |  |
| 31 | Польза меда. Праздник русской картошки. | 11.04. |  |  |
| 32 | Польза меда. Праздник русской картошки. | 18.04.25.04. |  |  |
| 33-34 | Творческий проект «Вкусная картина». | 02.05.16.05. |  |  |
| 35-37 | Подготовка викторины «Кулинарное путешествие по России». | 23.05. |  |  |
| 38 | Проведение викторины «Кулинарное путешествие по России».проведение | 30.05. |  |  |