

МБОУ «СШ №6»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО НА МС

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора

Директор школы

 Н.А.Сысенко

 В.Н.Арсентьева

 Л.Л.Шестакова

Протокол №1

Приказ №65-ОД

от «29» августа 2023г.

«30» августа 2023г.

от «31» августа 2023г.



Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

«Здоровое питание от «А» до «Я»

для обучающихся 5 классов

на 2023/2024 учебный год

Составители:

Себелева Евгения Владимировна

Бессарабова Светлана Михайловна

Пояснительная записка

Перечень нормативных актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями).
3. Рабочая программа воспитания (отражается в личностных результатах рабочей программы).

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в

эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упомянутые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Цель изучения учебного курса: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Форма организации: факультативный курс

Место учебного курса в учебном плане:

Программа учебного курса рассчитана на 34 недели (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Содержание работы предполагается в виде изучения 6 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»

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные:

1. Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. Владение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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.

Метапредметные:

познавательные УУД

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

регулятивные УУД

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

коммуникативные УУД

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

Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
Раздел «Здоровье - это здорово»					
1	Здоровье-это здорово	1	Лекция	Фронтальная	https://bookree.org/reader?file=587766
2	Правила ЗОЖ	1	Лекция	Фронтальная	
3	Я и мое здоровье	1	Коллективное творческое дело	Индивидуальная	
4	Мой образ жизни	1	Тематическая дискуссия	Индивидуальная	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	Защита творческого проекта	Групповая	
Раздел «Продукты разные нужны, продукты разные важны»					

6	Белки	1	Лекция	Фронтальная	https://apetrochenkov.livejournal.com/495691.html
7	Жиры	1	Лекция	Фронтальная	
8	Углеводы	1	Лекция	Фронтальная	
9	Витамины	1	Лекция	Фронтальная	
10	Минеральные вещества	1	Лекция	Фронтальная	
11	Рацион питания	1	Лекция	Групповая	
Раздел «Режим питания»					
12	Понятие режима питания	1	Лекция	Фронтальная	https://sheba.spb.ru/za/kogdamamy-netdoma-1990.htm
13	Мой режим питания	1	Тематическая дискуссия	Индивидуальная	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	Ролевая игра	Групповая	
Раздел «Энергия пищи»					
15	Энергия пищи	1	Лекция	Фронтальная	http://radugadets.tva.net/talks2/
16	Калорийность пищи	1	Лекция	Фронтальная	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	Защита творческой работы	Индивидуальная	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Тематические задания по подгруппам	Фронтальная	
Раздел «Где и как мы едим»					
19	Где и как мы едим	1	Лекция	Фронтальная	https://www.prvpit.ru/digital-school
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	Защита творческого проекта	Индивидуальная	
21	Путешествие и поход	1	Заочная экскурсия	Фронтальная	
22	Собираем рюкзак	1	Ролевая игра	Фронтальная	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	Коллективное творческое дело	Фронтальная	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	Учебная игра	Фронтальная	
25	Правила поведения в кафе.	1	Тематический задания по подгруппам	Фронтальная	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	Ролевая игра	Групповая	
Раздел «Ты – покупатель»					

27	Где можно сделать покупку	1	Лекция	Фронтальная	http://radugadetsva.net/talks2/
28	Права и обязанности покупателя	1	Лекция	Фронтальная	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	Коллективное творческое дело	Фронтальная	
30	Ты покупатель.	1	Ролевая игра	Индивидуальная	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	Тематические задания по подгруппам	Групповая	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	Лекция	Фронтальная	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	Защита творческого проекта	Групповая	
34	Составление формулы правильного питания.	1	Тематические задания по подгруппам	Фронтальная	

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика (при наличии):

Не требуются

Методические материалы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

1. <https://www.prav-pit.ru/digital-school>
2. <http://radugadetsva.net/talks2/>
3. <https://sheba.spb.ru/za/kogdamamy-netdoma-1990.htm>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование:

1. Компьютер (ноутбук),
2. Проектор,
3. Колонки.

Оборудование для проведения лабораторных и практических работ:

1. Компьютер,
2. Проектор,
3. Колонки.