

Департамент образования и науки Курганской области

Отдел образования Администрации Каргапольского района МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

классных руководителей
Гореванова Е.А.
Протокол № 3
от " 12 " апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ (Добрынина Л.В.)
от 15 апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ (А.Ю. Мелехина)
Приказ №72
от "19" апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
5-9 классы

Разработал учитель
физической культуры:
Яковлева Е.В.

Красный Октябрь, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 5-9 классов составлена на основании нормативно-правовых документах.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и обучающихся в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - 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 «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных 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.

Данный 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 в «Разговоре о правильном питании» 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. 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 младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. 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 обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- 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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-15 лет
Срок реализации программы: Программа реализуется 5 лет через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании»: в 5-9 классах в объеме 10 часов в год . Всего 50 часов.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье - это здорово.

Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Где и как мы едим.

Гигиена питания.

Ты — покупатель.

Потребительская культура.

Ты готовишь себе и друзьям.

Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов.

Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

История и культура питания.

Каждая тема имеет определенную структуру:

Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.

Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар.

Итог - общее количество баллов, набранных учащимся.

В заключительном разделе модуля - «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» школьники получают представления:

- 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;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети 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.

Формы контроля

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

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

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за 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 школьника 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.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

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.
- 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.
- Сравнить между собой предметы, явления.
- Обобщать, делать несложные выводы.
- Определять последовательность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика
		Всего		
1	Из чего состоит наша пища. Игра «Составим меню любимых сказочных героев».	1	1	
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Игра-презентация «Спортивный стол».	1		1
3	Где и как готовят пищу школьникам? Конкурс на лучшее школьное меню.	1		1
4	Роль зерновых культур в питании человека. Конкурс «Венок из пословиц». Игра-конкурс «Лучший пекарь».	1		1

5	Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Сыр и его удивительные свойства. История сыра.	1	1	
6	Что можно есть в походе? Лесные ягоды - польза или вред? Осторожно — грибы! Игра «Походная математика».	1		1
7	Вода в природе и в пищевом рационе человека. Конкурс плакатов «Береги воду».	1	1	
8	Что и как можно приготовить из рыбы. Конкурс плакатов «В подводном царстве». Дары моря - источник йода. Викторина «В гостях у Нептуна».	1		1
9	Экскурсия в магазин: «Продукты- источники йода»	1		1
10	Кулинарное путешествие по России. Проект «Самый вкусный маршрут».	1	1	1
	ИТОГО	10	4	7

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1	Здоровье - это здорово. Я и мое здоровье. Мини-проект «Правильное питание и здоровье».	1	1	1
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Белки. Их ценность. Жиры. Их роль в рационе питания человека.	1	1	1
3	Жиры. Их роль в рационе питания человека.	1	1	
4	Углеводы. Их роль в рационе питания человека.	1	1	
5	О витаминах и минеральных веществах. Анализ рациона питания.	1	1	1
6	Режим питания. Мой режим питания.	1	1	1
7	Энергия пищи.	1	1	
8	Где и как мы едим. Мы не дружим с сухомыткой.	1	1	
9	Рацион питания путешественника.	1		1
10	Ты покупатель. Где можно сделать покупку.	1		1
	ИТОГО	10	8	6

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Теория Практика	
1	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовая техника и бытовые приборы.	1		
2	Самостоятельная работа «Способы хранения овощей, фруктов, ягод». Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	1	1	1
3	Кулинарные секреты. Конкурс кулинаров.	1	1	1
4	Кухни разных народов. Экскурсия в районный музей - «Традиции кухни и питание народов Урала».	1	1	
5	Кулинарное путешествие: «Кухни народов мира». Творческий проект «Кулинарные праздники».	1	1	1
6	Кулинарная история, как часть культуры человечества.	1	1	
7	Как питались на Руси и в России. Викторина «Клуб знатоков русской кухни».	1		1
8	Самостоятельная работа. «Блюда и напитки времен Древней Руси».	1		1
9	Необычное кулинарное путешествие. Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи.	1	1	1
10	Творческий проект «Вкусная картина». Составляем формулу правильного питания.	1		1
	ИТОГО	10	6	7

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

8 класс

№	Темы занятий	Количество часов	Теория Практика	
1	Культура питания народов России.	1	1	
2	Кулинарные традиции славянских народов	1	1	
3	Кулинарные традиции народов Кавказа	1		1
4	Кулинарные традиции народов Средней Азии	1		1
5-6	Кулинарные традиции народов Прибалтики	2	1	1
7	Кулинарные традиции финноугорских народов	1	1	

8	Кулинарные традиции народов Заполярья	1	1	1
9	Кулинарные традиции еврейской кухни	1	1	1
10	Подготовка и защита индивидуального творческого проекта	1		1
		10	6	6

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

9 класс

№	Темы занятий	Количество часов	Теория Практика	
1	Культура здорового питания - основа жизни современного человека.	1	1	
2	Четыре важных органа и шесть серьезных проблем.	1	1	
3-4	Проблема лишнего веса в современном обществе и как её избежать	2	1	1
5-6	Одиннадцать самых популярных в мире диет: мифы и реальность	2	1	1
7	Каждому возрасту - своя еда	1	1	
8	Калорийность пищи	1	1	1
9	Витамины	1		1
10	Подготовка и защита индивидуального творческого проекта	1		1
	ИТОГО	10	6	5

Методическое обеспечение

Для достижения ожидаемых результатов используются следующие формы, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-9 классах:

- 1. Формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образноролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.
- 2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса** - словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;
- 3. Формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

Список литературы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.

3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. , М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с. 20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с .