МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КОВЫЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ Ковылкинской СОШ

 Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А.Пузанова/

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

**Разговор о правильном питании**

Уровень общего образования

(основное) общее образование 5 класс

Количество часов:35

Учитель (Ф.И.О.) Прохватилова Валентина Александровна

 Программа составлена в соответствии с требованиями нового Федерального государственного образовательного стандарта на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).

 **Пояснительная записка**

 Программа «Здоровое питание» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями нового Федерального государственного образовательного стандарта на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).
 В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни. Это достигается через организацию правильного питания.

 Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

 В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводиться кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. По сохранению здоровья детей ведется большая работа: организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, соревнования, дни здоровья, организовываются спортивные секции. Но вопрос о питании детей, его организации в семье стал сейчас очень актуален.

Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит. Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

 Эта программа способствует:

* получению общих сведений о питании, продуктах питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, о правилах приготовления пищи,
* расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
* воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают при выборе блюд и продуктов отдавать предпочтение более полезным для здоровья.

**Цели:**

* сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные задачи:***

* формировать теоретические знания об основах рационального правильного питания;
* формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
* расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила;
* развивать способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

* выработать потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
* воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
* развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

* способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
* развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
* развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
* развивать самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность, творческие способности.

**Результат освоения курса внеурочной деятельности**

Программа «Здоровое питание» включает в себя три части.

1. «Разговор о правильном питании», включает в себя 24 занятий.
2. «Формула правильного питания» включает в себя 10 занятий.

***Часть 1 «Разговор о правильном питании»***

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

***Часть 2«Формула правильного питания»* .**

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

* Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
* Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
* Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
* Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
* Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
* Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
* Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
* Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
* Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Здоровое питание» осуществлён на основе следующей ведущей идее: идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

 В основе программы используется здоровье – сберегающая технология. Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большая просветительская работа по правильному питанию проводится с родителями, привлекаются в работу общественность и специалисты.

**Результат освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

* 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 «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

**Метапредметныерезультататы:**

***Регулятивные УУД****:*

* определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий на уроке;
* самостоятельно организовывать свое рабочее место;
* использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
* учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
* соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
* корректировать выполнение задания в дальнейшем;
* оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

***Познавательные УУД:***

* ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста), определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
* определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;
* наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

***Коммуникативные УУД:***

* оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
* выразительно читать текст;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Разговор о правильном питании (24ч)**

Поговорим о полезной и вредной пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса. Выбор полезных продуктов

Как правильно составить свой рацион питания. Витамины. Где взять витамины в холодное время года. Пищевые добавки. Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты. Любимые блюда семьи. Национальные блюда.

Практическая работа: приготовление бутербродов, салата. Составление меню.

Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков. Проекты: «Кухня моей семьи», «Готовим обед для сказочного героя».

Правила этикета и гигиена питания :Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Как правильно есть.

Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.

Ролевая игра « Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола**.**

**Формула правильного питания ( 11ч)**

Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания. Обобщающее занятие.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема | Кол-вочасов |  Дата  по плану |  Дата  по факту |
|  1 | Вводное занятие. Важность правильного питания. | 1ч | 6.09 | 6.09 |
|  2 | Если хочешь быть здоров. |  1 ч | 13.09 | 13.09 |
|  3 | Самые полезные продукты |  1ч | 20.09 | 20.09 |
|  4 | Из чего состоит наша пища. Как правильно есть |  1ч | 27.09 | 27.09 |
|  5-6 | Удивительные превращения пирожка |  2ч | 4.1011.10 | 4.1011.10 |
| 7 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной |  1ч | 18.10 | 18.10 |
| 8 | Приготовление гречневой каши |  1ч | 25.10 | 25.10 |
| 9 | Плох обед, если хлеба нет |  1ч | 8.11 | 8.11 |
| 10 | Приготовление супа из вермишели |  1ч | 15.11 | 15.11 |
| 11 | Полдник. Время есть булочки | 1ч | 22.11 | 22.11 |
| 12  | Приготовление оладушек | 1ч | 29.11 | 29.11 |
| 13-14 | Пора ужинатьПриготовление омлета. |  1ч 1ч | 6.1213.12 | 6.1213.12 |
| 15 | Как утолить жажду |  1ч | 20.12 | 20.12 |
|  16 | Приготовление морса | 1ч | 27.12 | 27.12 |
| 17 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1ч | 17.01 | 17.01 |
| 18 | Приготовление мясного блюда. | 1ч | 24.01 | 24.01 |
| 19 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | 1ч | 31.01 | 31.01 |
| 20 | Приготовление овощного салата. | 1ч | 7.02 | 7.02 |
| 21 | Как правильно накрыть стол |  1ч | 14.02 | 14.02 |
| 22 | Сервировка стола | 1ч | 21.02 | 21.02 |
|  23-24 | Обобщающий урок «Встречаем гостей» | 2ч | 28.027.03 | 28.037.03 |
|  25 | Молоко и молочные продукты | 1ч |  14.03 | 14.03 |
| 26 | Приготовление молочной каши | 1ч | 21.03 | 21.03 |
|  27 | Что нужно есть в разное время года |  1ч | 4.04 | 4.04 |
|  28 | Приготовление фруктового салата |  1ч | 11.04 | 11.04 |
|  29 | Блюда из зерна |  1ч | 18.04 | 18.04 |
| 30 | Приготовление тонких блинчиков |  1ч | 25.04 | 25.04 |
| 31 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1ч | 2.05 | 25.04 |
| 32 | Приготовление блюда из рыбы | 1ч | 9.05 | 16.05 |
| 33 | Составляем формулу правильного питания | 1ч | 16.05 | 16.05 |
| 34-35 | Обобщающее занятие |  2ч | 23.0530.05 | 23.0530.05 |

**Литература :**

 1. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.

 2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.

 3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.

 4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

 5. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.

6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

7.Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

8.Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

10 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

**Литература для обучающихся:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

**Цифровые образовательные ресурсы**: <http://www.prav-pit.ru/> , <http://www.sipkro.ru/>