

Муниципальное казенное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение центр образования № 10 г. Георгиевск

РАССМОТРЕНО:

на МО МКВСОУЦО № 10

протокол № 1

от «30» 08 2022 г.

Руководитель МО

Н.Ю. Гаврюшина

(ФИО)

[подпись]
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

И.И. Вахтина

(ФИО)

[подпись]
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКВСОУЦО № 10

М.В. Зотова

«01» сентября 2022 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
обще интеллектуальной направленности для 5 класса
на 2022– 2023 учебный год**

Георгиевск
2022г

ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленные письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО;
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с ОВЗ.
- Положения о внеурочной деятельности.

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. 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. получать реальное практическое значение.

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 русской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и к народным традициям, связанным 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.

Цель программы:

Создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

- ознакомление обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;
- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни; чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Общая характеристика программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Форма учебной работы: внеурочная деятельность

Формы работы учащихся на занятиях:

коллективные;

групповые;

индивидуальные.

Содержание программы
«Разговор о правильном питании»
1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	10
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3.	Этикет	9
4.	Рацион питания	8
Итого		35 часов

№	Название раздела	теоретическая	практическая
1	Разговор о правильном питании	20	15

Содержание курса «Разговор о правильном питании» обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения программы являются:

- принятие установки на здоровый образ жизни;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
Разнообразие питания		10
1	Из чего состоит наша пища?	1
2	Как правильно есть.	1
3	Что нужно есть в разное время года?	1
4	Праздник чая	1

5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1
6	Самые полезные продукты.	1
7	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
8	Где найти витамины весной?	1
9	Каждому овощу своё время.	1
10	Особенности национальной кухни.	1
Гигиена питания и приготовление пищи		8
11	Гигиена школьника.	1
12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
13	Здоровье – это здорово!	1
14	Где и как готовят пищу.	1
15	Продукты быстрого приготовления.	1
16	Вредные и полезные привычки в питании.	1
17	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1
18	Выставка рисунков «Любимые продукты и блюда».	1
Этикет		9
19	Правила поведения в столовой.	1
20	Предметы сервировки стола.	1
21	Как правильно вести себя за столом.	1
22	Что надо есть, если завтра контрольная?	1
23	Режим питания школьника.	1
24	Кухни разных народов.	1
25	Как питались на Руси?	1
26	Правила поведения в гостях.	1
27	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1
Рацион питания		8
28	Молоко и молочные продукты.	1
29	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
30	Какую пищу можно найти в лесу.	1
31	Правила сбора грибов и ягод.	1
32	Дары моря.	1

33	На вкус и цвет товарищей нет	1
34	Плох обед, если хлеба нет.	1
35	Витаминизация блюд	1

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»**

№ п\п	Тема занятия	Формы проведения занятий	Кол – во часов	ЦОР
Разнообразие питания (10 ч)				
1	Из чего состоит наша пища?	Практическое занятие с элементами игр	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library
2	Как правильно есть.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1	
3	Что нужно есть в разное время года?	Практическое занятие с элементами игр, загадок	1	
4	Праздник чая	Практическое занятие с элементами игр	1	
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
6	Самые полезные продукты.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1	
7	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
8	Где найти витамины весной?	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
9	Каждому овощу своё время.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
10	Особенности национальной кухни.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
Гигиена питания и приготовление пищи (8ч)				
11	Гигиена школьника.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library

12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1	s/library
13	Здоровье – это здорово!	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
14	Где и как готовят пищу.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
15	Продукты быстрого приготовления.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
16	Вредные и полезные привычки в питании.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
17	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
18	Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	Практические занятия	1	
Этикет (9ч.)				
19	Правила поведения в столовой.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library
20	Предметы сервировки стола.	Практические занятия	1	
21	Как правильно вести себя за столом.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
22	Что надо есть, если завтра контрольная?	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
23	Режим питания школьника.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
24	Кухни разных народов.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
25	Как питались на Руси?	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
26	Правила поведения в гостях.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
27	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
Рацион питания (8ч.)				
28	Молоко и молочные продукты.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
29	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	

30	Какую пищу можно найти в лесу.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
31	Правила сбора грибов и ягод.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
32	Дары моря.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
33	На вкус и цвет товарищей нет.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1	
34	Плох обед, если хлеба нет.	Лекция, занятие с элементами игр.	1	
35	Витаминизация блюд	Лекция, занятие с элементами игр	1	

Информационно – методическое обеспечение

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан <http://mon.tatar.ru>
2. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
3. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

