

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 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 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».

### Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-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»

### 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.

**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 укреплении 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; Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10 - 11 лет.**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы занятий:**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

**Режим занятий:** вторая половина дня

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение 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.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**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.

**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.

**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).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

1. описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
2. выделять существенные признаки предметов;
3. сравнивать между собой предметы, явления;
4. обобщать, делать несложные выводы;
5. определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**

практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

### Содержание учебного материала

<b>№пп</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов на 1 год</b>
1	«Здоровье - это здорово»	5
2	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6
3.	«Режим питания»	3
4	«Энергия пищи»	4
5	«Где и как мы едим»	8
6	«Ты – покупатель»	8
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Тема 1. Здоровье - это здорово (5 часов)</b>				
1	Здоровье-это здорово	1	04.09	
2	Правила ЗОЖ	1	11.09	
3	Я и мое здоровье	1	18.09	
4	Мой образ жизни	1	25.09	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	02.10	
<b>Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» (6 часов)</b>				
6	Белки	1	09.10	
7	Жиры	1	16.10	
8	Углеводы	1	23.10	
9	Витамины	1	06.11	
10	Минеральные вещества	1	13.11	
11	Рацион питания	1	20.11	
<b>Тема3. «Режим питания» (3 часа)</b>				
12	Понятие режима питания	1	27.11	
13	Мой режим питания	1	04.12	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	11.12	
<b>Тема 4. «Энергия пищи» (4 часа)</b>				
15	Энергия пищи	1	18.12	
16	Калорийность пищи	1	25.12	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	15.01	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	22.01	
<b>Тема 5. «Где и как мы едим» (8 часов)</b>				
19	Где и как мы едим	1	29.01	

20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	05.02	
21	Путешествие и поход	1	12.02	
22	Собираем рюкзак	1	19.02	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	26.02	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	04.03	
25	Правила поведения в кафе.	1	11.03	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	18.03	
<b>Тема 6. «Ты- покупатель» (8 часов)</b>				
27	Где можно сделать покупку	1	01.04	
28	Права и обязанности покупателя	1	08.04	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	15.04	
30	Ты покупатель.	1	22.04	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	29.04	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	06.05	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	13.05	
34	Составление формулы правильного питания.	1	20.05	