

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ю.Я.ЧЕПИГА с. ГИЗЕЛЬ-ДЕРЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.09.2022 года протокол №1
Председатель _____ Е.В.Мальцева

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

уровень образования (класс) – **основное общее, 5-9 классы**

количество часов – **17 (0,5 в неделю)**

учитель **Мальцева Елена Владимировна**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 5-9 классов МБОУ ООШ №23 им. Ю.Я.Чепига с. Гизель-Дере и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерство Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Закона Российской Федерации «Об образовании»(статья 7,9,32).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г.№189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег.№ 19993);
4. Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/Безруких М. М., Филиппова Т. А. ,Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. Учебного плана МБОУ ООШ№23 им. Ю.Я. Чепига с. Гизель-Дере на 2022-2023 учебный год.

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 питания.

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 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, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- акт реализации знаний и умений.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа изучается в течение учебного года, количество часов: 5,6,7, 8, 9классы – 17 часов в год

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 средних 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.

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. По этому 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.

Преподавание курса программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

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 школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. 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 учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- 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.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

- Как правильно есть»;

Режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»,

Формы контроля

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

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

- Оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- Оформление выставки фотографий «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 учащихся 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

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- О правилах и основах рационального питания;
- О необходимости соблюдения гигиены питания;
- О полезных продуктах питания;
- О структуре ежедневного рационального 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;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Тема 1. *Здоровье - это здорово - 2ч.*

Здоровье – это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», «Я и мое здоровье».

Тема 2. *Продукты разные нужны, продукты разные важны- 2ч.*

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема 3. Режим питания - 3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи - 3ч.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема 5. Где и как мы едим - 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини-проект «Мы не дружим с сухояткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. Ты-покупатель-3ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта.

Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»

Составление формулы правильного питания

Учебный план 5-9 классы

№п/п	Разделы программы	Количество часов
1	"Здоровье-это здорово»	2
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	2
3	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	3
5	"Где и как мы едим"	4
6	"Ты - покупатель»	3
	Итого:	17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса неурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
2022 -2023 учебный год

Класс: 5-9

Количество часов: 17 часов

№	<i>Тема</i>
<i>Тема 1. Здоровье-это здорово (2 час)</i>	
1	Здоровье - это здорово. Мой образ жизни.
2	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», «Я и мое здоровье».
<i>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны» (2час)</i>	
3	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества
4	Рацион питания.
<i>Тема 3. Режим питания (3 час)</i>	
5	Калорийность пищи. Понятие режима питания.
6	Исследовательская работа «Вкусная математика» Мой режим питания.
7	Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания»
<i>Тема 4. "Энергия пищи" (3 час)</i>	
8	Калорийность пищи
9	Исследовательская работа «Вкусная математика»
10	Влияние калорийности пищи на телосложение
<i>Тема 5. Где и как мы едим (4 час)</i>	
11	Где и как мы едим. Мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой»
12	Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье.
13	Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе.
14	Ролевая игра «В кафе»
<i>Тема 6. «Ты – покупатель» (3 час)</i>	

1	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.
2	Сложные ситуации при покупке товаров. Срок хранения продуктов. Упаковка товаров.
3	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей-предметников

МБОУ ООШ №23

им.Ю.Я.Чепига с.Гизель-Дере

от 30.08.2022 года №1

_____ К.А.Тулумжян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.А.Соляник

«30» августа 2022 года