



### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» 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 реализуется через кружок «Формула здорового питания». 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».

**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.

**Содержание работы структурировано в виде 11 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"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

## **Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-13 лет**

**Срок реализации программы 2 года.** В 5 классе - в объеме 34 часов в год (1 час в неделю), в 6 классе - в объеме 34 часов в год (1 час в неделю). Всего 68 часов.

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

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

- 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

#### **Метапредметными результатами освоения программы являются:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки.

«Формула правильного питания» - для школьников 14-16 лет.

Правила рационального питания важно знать не только малышам, но и школьникам постарше. Данный модуль включает в себя 11 тем, где в игровой, интересной для ребят форме будет продолжено обучение основам рационального питания.

Учащиеся узнают новое о пользе хорошо знакомых им блюд и продуктов, учатся оценивать свой рацион в соответствии с принципами здорового образа жизни, а также планировать режим питания. В темах третьего модуля представлены и культурные аспекты питания, помогающие ребятам больше узнать о кулинарных традициях своей страны и других стран.

**Задачи программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### Методы реализации программы:

**Ролевая игра.** В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Использование **образно-ролевых игр** позволит активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму).

Выполняя работу над **проектом**, подросток проявляет творчество, самостоятельная работа подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

### Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Все го час ов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Тео рия	Пра кти ка	
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	4					
1	Здоровье-это здорово	1			+		
2	Правила ЗОЖ	1			+		
3	Я и мое здоровье	1				+	
4	Мой образ жизни	1				+	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"</b>	6					

5	Белки	1			+		
6	Жиры	1			+		
7	Углеводы	1			+		
8	Витамины	1			+		
9	Минеральные вещества	1			+		
10	Рацион питания	1				+	
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	3					
11	Понятие режима питания	1			+		
12	Мой режим питания	1				+	
13	Игра «Составляем режим питания»	1				+	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	4					
14	Энергия пищи	1			+		
15	Калорийность пищи	1				+	
16	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1				+	
17	Влияние калорийности пищи на телосложение	1				+	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	8					
18	Где и как мы едим	1			+		
19	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1				+	
20	Путешествие и поход	1				+	
21	Собираем рюкзак	1				+	
22	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1				+	
23	Поговорим о фаст-фудах	1			+		
24	Правила поведения в кафе.	1				+	
25	Ролевая игра «Кафе»	1				+	
	<b>Темаб. «Ты-покупатель»</b>	9					

26	Где можно сделать покупку	1			+		
27	Права и обязанности покупателя	1			+		
28	Читаем информацию на упаковке продукта.	1				+	
29	Ты покупатель.	1				+	
30	Сложные ситуации при покупке товара	1				+	
31	Срок хранения продуктов	1			+		
32	Упаковка продуктов	1			+		
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1				+	
34	Составление формулы правильного питания.	1				+	

## **Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 5 классе**

### **Тема 1. Здоровье - это здорово- 4ч.**

**Теория.** Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

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

**ЭОР-**

### **Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.**

**Теория.** Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

**Практика.** Рацион питания

**ЭОР-**

### **Тема3. "Режим питания»-3ч.**

**Теория.** Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**ЭОР-**

### **Тема 4. "Энергия пищи»- 4ч.**

**Теория.** Энергия пищи.

**Практика.** Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».

Влияние калорийности пищи на телосложение.

**ЭОР-**

### **Тема5. "Где и как мы едим"- 8ч.**

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

**Практика.** Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход.

Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**ЭОР-**

## Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.

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

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

**ЭОР-**

### Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
	<b>Тема 7.Ты готовишь себе и друзьям</b>	5					
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1				+	
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1				+	
3	Кулинарные секреты	1			+		
4	Сервировка	1				+	

	с т о л а						
5	И г р а «К о н к у р с к у л и н а р о в»	1				+	
	<b>Т е м а 8. К у х н я р а з н ы х н а р о д о в</b>	4					
6	П о н я т и е «н а ц и о н а л ь н а я к у х н я»	1				+	
7	К у л и н а р н о е п у т е ш е с т в и е	1				+	
8	П р о е к т «К у л и н а р н ы е п р а з д н и к и»	1				+	
9	К о н к у р с э м б л е м «К у л и н а р н ы е п р а з д н и к и»	1				+	
	<b>Т е м а 9. «К у л и н а р н а я и с т о р и я»</b>	5					
10	Т р а д и ц и и и к у л ь т у р а п и т а н и я	1				+	
11	Т в о р ч е с к и й п р о е к т. П е р в о б ы т н а я к у л и н а р и я	1				+	
12	Т в о р ч е с к и й п р о е к т. К у л и н а р и я в с р е д н и е в е к а	1				+	
13	С о в р е м е н н а я к у л и н а р и я	1				+	
14	К о н к у р с к р о с с в о р д о в «К у л и н а р и я»	1				+	
	<b>Т е м а 10 «К а к</b>	11					

	п и т а л и с ь н а Р у с и и в Р о с с и и»						
15	И с т о р и я к у л и н а р и и в Р о с с и и.	1			+		
16	И с т о р и я п о с у д ы в р у с с к о й к у х н е	1			+		
17	С а м о в а р - с и м в о л р у с с к о г о с т о л а	1			+		
18	Т р а д и ц и о н н ы е б л ю д а р у с с к о й к у х н и	1				+	
19	О с о б е н н о с т и п и т а н и я в р а з н ы х р е г и о н а х Р о с с и и, и х с в я з ь с к л и м а т о м и о б ы ч а я м и.	1			+		
20	К а ш а - м а т у ш к а, х л е б - б а т ю ш к а	1				+	
21	Р у с с к а я к у х н я и р е л и г и я.	1				+	
22	П о л ь з а м е д а	1				+	
23	Т ю л ь г а н с к и й р а й о н - м е д о в а я с т р а н а	1			+		
24	П р а з д н и к р у с с к о й	1					

	картошки						
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1				+	
	<b>Тема 11. Необычное кулинарное путешествие</b>	10					
26	Мировые Музеи питания	1			+		
27	Кулинария в живописи	1			+		
28.	Кулинария в музыке	1			+		
29	Кулинария в литературе	1				+	
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1				+	
31	Творческий проект «Вкусная картина»	1				+	
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»»	1				+	
33	Уникальные блюда стран мира	1			+		
34	Составление формулы	1				+	

**Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности  
в 6 классе**

**Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.**

**Теория.** Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.

Кулинарные секреты.

**Практика.** Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

**ЭОР-**

**Тема8. Кухня разных народов-4ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

**Практика.** Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

**ЭОР-**

**Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.**

**Теория.** Традиции и культура питания.

**Практика.** Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

**ЭОР-**

**Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч.**

**Теория.** История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

**Практика.** Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**ЭОР-**

**Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.** Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие».

Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**ЭОР-**

**Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-6 классах:

1. **формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые 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.