

Краснодарский край, Динской район, ст.Нововеличковская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа №38»  
Имени Петра Максимовича Бежко

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Я.Г. Ярославская

## **Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

**Направление программы – социальное**

**Вид программы – познавательная**

**Уровень образования, класс - основное общее образование, 5 класс**

**Количество часов всего - 34, в неделю – 1 час, в год-34 часа.**

**Автор – Таранец Ольга Васильевна, учитель математики**

Рабочая программа программа внеурочной деятельности «**Здоровое питание**» составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год., рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;

2022 -2023 уч. год

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «**Здоровое питание**» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;

- по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Правильное питание». Программа 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».

#### **Актуальность программы внеурочной деятельности:**

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;

7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

#### **Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы:** Программа реализуется через курс «Здоровое питание». Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю).

## **Формы занятий**

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

## **Основные принципы реализации программы**

- Важнейший из принципов здоровья сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровья сберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьем сберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровья сберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в

педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

### **Результаты освоения курса:**

#### **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** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

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

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

**Тематический план:**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся (виды деятельности)	Личностные результаты	УУД		
					Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1	"Здоровье - это здорово»	5	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Самостоятельная работа с дополнительными материалами.	Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющимся ресурсами.	Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.	Умение детей учитывать позиции других людей.
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Написание рефератов и докладов.	Овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Умение объединять объекты по общему значению признака; Умение определять имя признака, по которому объекты имеют общее значение;	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.	Умение учащимися слушать, вступать в диалог, спрашивать.
3.	"Режим питания»	3	Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов.	Готовность и способность делать осознанный	Умение сопоставлять, сравнивать	Перерабатывать полученную	Умение детей участвовать в

			Анализ графиков, таблиц, схем.	выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	большое количество объектов;	информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	коллективно м обсуждении.
4	"Энергия пищи"	5	Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Редактирование программ.	Сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании».	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющихся ресурсами.	Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.	Полно и точно выражать свои мысли; Адекватно использовать аргументы в дискуссии;
5	"Где и как мы едим"	8	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют задания по карточкам. Читают и запоминают правило, проговаривают его друг другу вслух. Озвучивают понятие... Выявляют закономерность.	Развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	Умение находить положительные и отрицательные стороны в любом объекте, ситуации; Умение разрешать противоречия (убирать «минусы», сохраняя «плюсы»);	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.	Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении;
6	"Ты - покупатель"	7	Приводят примеры. Проговаривают по	Применять свои знания на	Умение оценивать	Учащиеся в ходе	Спрашивать, интересоват

	Б		цепочке.	практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.	объект, ситуацию с разных позиций, учитывая разные роли.	игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.	всего мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении;
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>					

### Информационно-методическое обеспечение

№	Название	Автор	Издательство	Год издания
1.	Энциклопедия живописи.	Аленов М	Москва	2004
2.	Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.	Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г	Москва. Олма-Пресс.	2011
3.	Формула правильного питания: Рабочая тетрадь.	Безруких, Т. А. Филиппова	М.: Олма Медиа Групп	2014
4.	Возрастная физиология.	Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А.	Москва	2002
5.	Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»	Климович Ю. П.	Волгоград: Учитель	2007
6.	Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.	30 уроков здоровья: Методическое пособие	М.: ТЦ «Сфера»	2001
7.	История важнейших пищевых продуктов	Похлебкин В. В.	Москва	2000
8.	Основы потребительской культуры. Пособие для учителей	Симоненко А.	Москва	2005
9.	Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день  Оригинал статьи: <a href="https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html">https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html</a>			
10	<a href="https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/">https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/</a>			
11	<a href="http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html">http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html</a>			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
кл. руководителей

«\_\_\_» августа 2022г. № 1

\_\_\_\_\_ А.А.Левченко

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Н.Н. Каширина

«\_\_\_» августа 2022г.