

Муниципальное образование Новокубанский район, х. Горькая Балка,
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 20 им. Н.Н.Вербина
х. Горькая Балка муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МОБУООШ № 20 им. Н.Н.Вербина

х. Горькая Балка

от 31.08.2022 года протокол № 1

Председатель _____ Н.И. Данилкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тип программы: **комплексная**

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 10–11 лет

Составитель: Е.С.Боровикова

Пояснительная записка.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

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.

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 образа жизни.

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

Содержание программы

1 год обучения.

Вводное занятие

Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье - это здорово

Здоровье - это здорово. От каких факторов зависит ваше здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны

«Пирамида питания». Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Мой рацион питания.

Тема 3. Режим питания.

Пищевая тарелка. Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ.

Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4. Энергия пищи

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5. Где и как мы едим

Правила гигиены. Продукты для длительного похода или экскурсии. Законы питания.

Тема 6. Ты покупатель

Права потребителя.Правила для покупателей. Основные отделы магазина. О чем рассказала упаковка.

Итоговое занятие

2 год обучения.

Вводное занятие

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. Помогаем взрослым на кухне.

Как правильно накрыть стол.

Тема 2. Кухни разных народов

Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Питание и климат.

Тема 3. Кулинарная история

Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции.

Тема 4. Как питались на Руси и в России

Как питались на Руси и в России.Традиционные русские блюда

Тема 5. Составляем формулу правильного питания

Сахар его польза и вред. Правила здорового питания. Мои правила здорового питания.

Итоговое занятие

Планируемые результаты

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется по общекультурному направлению.

Первый уровень результатов

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1. Гражданское воспитание:

- понимание семьи как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- отношение к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

2.Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ценностное отношение к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- готовность оценивать свое поведение к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

4. Эстетического воспитания:

- представление о культуре как духовном богатстве общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- формирование ответственного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в трудовой деятельности, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- определение сферы его успешного профессионального самоопределения.

7. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Ценности научного познания:

- осмысление знаний как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие научной любознательности, интереса к наукам и исследовательской деятельности;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения.

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Тематическое планирование.

№	Наименование разделов	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
1 год обучения				
1	Введение	1	Беседа	resh.edu.ru
2	Здоровье - это здорово	5	Беседа	resh.edu.ru
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	6	Урок - практикум	resh.edu.ru
4	Режим питания	6	Урок - практикум	resh.edu.ru
5	Энергия пищи	5	Беседа,	resh.edu.ru
6	Где и как мы едим	5	Урок - экскурсия	resh.edu.ru
7	Ты покупатель	5	Урок-экскурсия	resh.edu.ru
8	Итоговое занятие	1	беседа	resh.edu.ru
	Итого	34		
2 год обучения				

1	Введение	1	Беседа	resh.edu.ru
2	Ты готовишь себе и друзьям	6	Урок - практикум	resh.edu.ru
3	Кухни разных народов	8	Урок- экскурсия	resh.edu.ru
4	Кулинарная история	5	Урок экскурсия	resh.edu.ru
5	Как питались на Руси и в России	8	Урок- экскурсия	resh.edu.ru
6	Составляем формулу правильного питания	5	Урок- практикум	resh.edu.ru
7	Итоговое занятие	1	Беседа	resh.edu.ru
	Итого	34		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей предметников МОБУООШ № 20

им.Н.Н.Вербинах.Горькая Балка

МО Новокубанский район

от 29 августа 2022 года № 1

_____ Е.С.Боровикова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МОБУООШ №20

им.Н.Н.Вербинах.Горькая Балка

МО Новокубанский район

_____ Л.П. Илющенко

30 августа 2022 г.