

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белозоровская основная общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО классных руководителей <i>И.И. Мальцева</i> Мальцева И.И. Протокол от «<i>17</i>» <i>06</i> 2019 г. № <i>5</i></p>	<p>«Согласовано» Зам. директора МОУ Белозоровской ООШ <i>О.В. Плахотник</i> О.В. Плахотник «<i>19</i>» <i>06</i> 2019 г. № <i>1/6</i></p>	<p>«Утверждаю» Приказ от «<i>30</i>» <i>08</i> 2019 г. № <i>60</i> Директор МОУ Белозоровская ООШ <i>В.И. Ржевский</i> В.И. Ржевский</p>
--	---	--

02-04

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
факультатива  
«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся от 9 до 12 лет  
разработана учителем биологии и химии  
Кутнях Светланой Ивановной

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол от «*29*» *08* 2019 года № *10*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Разговор о правильном питании**» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Соавторы Т.А.Филиппова и А.Г.Макеева. – М. ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Она рассчитана на школьников в возрасте от 9 до 12 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для младших школьников 9 лет;
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 10 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 11 – 12 лет.

Таким образом, срок реализации рабочей программы составляет 4 года.

Имея спортивно-оздоровительную направленность, её реализация содействует формированию здорового образа жизни, созданию условий для активизации субъективной позиции ребенка, формированию культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель данной программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Её реализация предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;

- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Реализация рабочей программы «Правильное питание» 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. На её изучение отводится по 1 часу в неделю в 3 – 6 классах (по 34 часа в каждый из годов обучения).

#### **В авторскую программу внесены следующие изменения:**

1. *Изменения сроков реализации Программы по модулям:*

- 1 модуль "Разговор о правильном питании", рассчитанный на дошкольников и младших школьников 6-8 лет по авторской программе согласно рабочей программе вводится с 3 класса, т.е. с 9 лет;

- 3 модуль "Формула правильного питания", предназначенный для школьников 12-14 лет по авторской программе в соответствии с рабочей программой реализуется в 5 – 6 классах, т.е. для обучающихся 11 – 12 лет,

т.к. темы, рассматриваемые Программой сложны для восприятия дошкольников и младших школьников 1 – 2 классов.

2. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Программы о свободном выборе сроков рассмотрения каждой конкретной темы с учетом важности её для учащихся, их заинтересованности изменены сроки реализации тем.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапах начального и основного общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:  
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:  
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;  
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:  
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с

- коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- 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;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Тематика рабочей программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### ***1 модуль "Разговор о правильном питании"***

- Разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты"
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее"
3. "Где найти витамины весной"
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты"
5. "Каждому овощу свое время"

- Гигиена питания:

1. "Как правильно есть"

- Режим питания:

"Удивительные превращения пирожка"

- Рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной"
2. "Плох обед, если хлеба нет"
3. "Полдник. Время есть булочки"
4. "Пора ужинать"
5. "Если хочется пить"

- Культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет"
2. "Праздник здоровья".

### ***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

- Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища"

2. "Что нужно есть в разное время года"
  3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"
- Гигиена питания и приготовление пищи:
1. "Где и как готовят пищу"
  2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"
- Этикет:
1. "Как правильно накрыть стол"
  2. "Как правильно вести себя за столом"
- Рацион питания:
1. "Молоко и молочные продукты"
  2. "Блюда из зерна"
  3. "Какую пищу можно найти в лесу"
  4. "Что и как приготовить из рыбы"
  5. "Дары моря"
- Традиции и культура питания:
- "Кулинарное путешествие по России".

### **3 модуль "Формула правильного питания"**

- Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

- Режим питания:

1. "Режим питания"

- Адекватность питания:

1. "Энергия пищи"

- Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим"
2. "Ты готовишь себе и друзьям"

- Потребительская культура:

1. "Ты - покупатель"

- Традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов"
2. "Кулинарное путешествие"
3. "Как питались на Руси и в России"
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля имеется учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов
<i>1 модуль "Разговор о правильном питании"</i>		
1	Самые полезные продукты	
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
3	Где найти витамины весной	
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные	

	продукты	
5	Каждому овощу свое время	
6	Как правильно есть	
7	Удивительные превращения пирожка	
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
9	Плох обед, если хлеба нет	
10	Полдник. Время есть булочки	
11	Пора ужинать	
12	Если хочется пить	
13	На вкус и цвет товарищей нет	
14	Праздник здоровья	
<b>2 модуль "Две недели в лагере здоровья"</b>		
1	Из чего состоит наша пища	
2	Что нужно есть в разное время года	
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
4	Где и как готовят пищу	
5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
6	Как правильно накрыть стол	
7	Как правильно вести себя за столом	
8	Молоко и молочные продукты	
9	Блюда из зерна	
10	Какую пищу можно найти в лесу	
11	Что и как приготовить из рыбы	
12	Дары моря	
13	Кулинарное путешествие по России	
<b>3 модуль "Формула правильного питания"</b>		
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 готовишь себе и друзьям	
7	Ты - покупатель	
8	Кухни разных народов	
9	Кулинарное путешествие	
10	Как питались на Руси и в России	
11	Необычное кулинарное путешествие	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Приложение 1)**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ (Приложение 2)**