

Волгодонской район поселок Виноградный
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Октябрьская основная общеобразовательная школа


«Утверждаю»
Директор МБОУ/ Октябрьская ООШ
Приказ от 01.09.2020 г. № 118
Н.П.Шамова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По социальному направлению внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом питании»
Основное общее образование: 6 класс
Количество часов 34
Педагог Бунина Валентина Викторовна
Программа разработана на основе программы: «Формула правильного питания»
(М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013).

Пояснительная записка

Программа «Разговор о здоровом питании» по социальному направлению составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; с распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; 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; программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013).

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 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, 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 и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и 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);
- актуализации знаний и умений.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Цель курса «Разговор о здоровом 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 здоровом 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 четырёхразового 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)

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 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.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

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

- оформление выставок работ учащихся в школе;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Программа изучается в 6 классе по одному часу в неделю. Преподавание программы «Разговор о здоровом питании» проводится во второй половине дня. В соответствии с расписанием (вторник) и календарным учебным графиком школы на 2020-2021 учебный

год (23 февраля – праздничный день), данная рабочая программа составлена на 34 часа. Важность этого курса обучающихся подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям обучающихся 6 класса. Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровом питании»;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- 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);
- адекватное восприятие предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения действия и внесение необходимых коррективов 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;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- выделение существенных признаков и их синтеза

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;
- 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; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- 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 внеурочной деятельности

1. Вводное занятие (1 час). Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.
2. Из истории русской кухни (4 часа.)
Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова.
3. Разнообразие питания (12 часов.)
Гигиена питания. Здоровье – это здорово! Как готовят пищу. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Я – покупатель. Мои пищевые привычки. Диета - польза или вред?
4. Физиология питания (5 часов).
Путешествие пищи в организме человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Чем страшен кариес?
Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
5. Рацион питания (8 часов)
Составление меню на день. Вкусные и полезные угощения. Значение жидкости для организма человека. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
6. Этикет (4 часа.)
Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Как правильно накрыть стол.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Дата	
		план	факт.
1	Вводное занятие	01.09	
Из истории русской кухни (4ч.)			
2	Традиционные русские блюда	08.09	
3	Русская каша.	15.09	
4	Хлеб – всему голова.	22.09	
5	Конкурс рисунков « Щи да каша – пища наша»	29.09	
Разнообразие питания (12ч.)			
6	Гигиена питания	06.10	
7	Здоровье – это здорово!	13.10	
8	Всё ли полезно, что в рот полезло.	20.10	
9	Как готовят пищу.	27.10	
10	Вредные и полезные привычки в питании	10.11	
11	Всегда ли нужно верить рекламе?	17.11	
12	Конкурс презентаций «Реклама о полезной еде»	24.11	
13	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	01.12	
14	Полезные напитки.	08.12	
15	Я – покупатель.	15.12	
16	Мои пищевые привычки	22.12	
17	Проект «Диета - польза или вред?»	12.01	
Физиология питания (5 часов)			
18	Путешествие пищи в организме человека	19.01	

19	Механизм пищеварения.	26.01	.
20	Обмен веществ в организме человека.	02.02	
21	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	09.02	
22	Чем страшен кариес?	16.02	
Рацион питания (8ч.)			
23	Составление меню на день.	02.03	
24	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	09.03	
25	Мясо и мясные блюда	16.03	
26	Вкусные и полезные угощения	30.03	.
27	Значение жидкости для организма человека.	06.04	
28	Конкурс рецептов «Бабушкины рецепты».	13.04	
29	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	20.04	
30	Проект «Правильное питание школьника»	27.04	
Этикет (4 часа)			
31	Правила поведения в гостях.	04.05	
32	Как правильно накрыть стол.	11.05	
33	Приготовление пищи. Употребление пищи.	18.05	.
34	Викторина «Всем, кто хочет быть здоров».	25.05	

Согласовано
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ: Октябрьская ООШ
 От 31.08.2020 г. № 1
Вакулик Л.В. Вакулик

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
Вакулик Л.В. Л.В.Вакулик
 31.08. 2020 г.

В настоящем шнуре
пронумеровано и прошито и
скреплено печатью 7

лист 06

Директор

МБОУ: Октябрьская ООШ

Н. П. Шамова

