

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веселовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического
Труда Я.Т. Кирилихина» Красногвардейского района Белгородской области**

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2024 г Руководитель <u>Ющенко К.В.</u>	Согласована Заместитель директора МБОУ «Веселовская СОШ» <u>Ивченко И.Н.</u> « <u>23</u> » <u>08</u> 2024г	Рассмотрена На педагогическом совете МБОУ «Веселовская СОШ» Протокол № <u>9</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2024г	Утверждена Приказом № <u>205</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г Директор МБОУ «Веселовская СОШ» <u>Лесников Н.Н.</u>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

(Срок реализации программы – 2 года)

Разработчик: учитель
Щербакова Нина Николаевна

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» 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». 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.

Цель программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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;
5. 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;
6. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа составлена 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы

отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет.

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: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,

2. «Ты готовишь себе и друзьям»;
потребительская культура: «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 подготовлен 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.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования 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 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 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.

2. Содержание курса

5 класс

Здоровье – это здорово

Я и моё здоровье. Мой образ жизни. Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Мини-проект «Правильное питание и здоровье».

Продукты разные нужны, продукты разные важны

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы. О витаминах и минеральных веществах. Рацион питания.

Режим питания

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Энергия пищи

Энергия пищи. Калорийность пищи. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Где и как мы едим

Где и как мы едим. Мини-проект «Мы не дружим с «сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе или в столовой. Ролевая игра «Кафе».

Ты - покупатель

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Игра «Ты покупатель». Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».

6 класс

Ты готовишь себе и друзьям

Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина. Мини-проект «Помощники на кухне». Кулинарные секреты. Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

Кухни разных народов

Понятие «национальная кухня». Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

Кулинарная история

Традиции и культура питания. Творческий проект «Первобытная кулинария». Творческий проект «Кулинария в Средние века». Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Как питались на Руси и в России

История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар - символ русского стола. Традиционные блюда русской кухни.

Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Польза меда. Праздник русской картошки. Проект: Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Необычное кулинарное путешествие

Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина. Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Уникальные блюда стран мира. Составление формулы правильного питания.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Примерная программа	Рабочая програм ма	Рабочая программа по классам	
				5 кл	6 кл
1	Здоровье – это здорово	-	5	5	
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	-	6	6	
3	Режим питания	-	3	3	
4	Энергия пищи	-	4	4	
5	Где и как мы едим	-	8	8	
6	Ты - покупатель	-	8	8	
7	Ты готовишь себе и друзьям	-	5		5
8	Кухни разных народов	-	4		4
9	Кулинарная история	-	5		5
10	Как питались на Руси и в России	-	10		10
11	Необычное кулинарное путешествие	-	10		10
	Итого:	-	68ч	34ч	34ч

Календарно-тематическое планирование 5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
Я и моё здоровье (5 часов)					
1	Я и моё здоровье	Уметь: Составить режим дня; Принимать участие в играх: «Голосование», «Угадай»; Выполнять: мини-проект «Правильное питание и здоровье»	1	05.09	
2	Мой образ жизни		1	12.09	
3	Значение здорового образа жизни		1	19.09	
4	Культура питания как составляющая культуры здоровья		1	26.09	
5	Мини-проект «Правильное питание и здоровье»		1	03.10	
Продукты разные нужны, продукты разные важны (6 часов)					
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Уметь: составить правильный рацион питания; Принимать участие в игре: «Разноцветные столы»; Выполнять: задания «Пищевые круги», «Анализ рациона питания».	1	10.10	
7	Белки		1	17.10	
8	Жиры		1	24.10	
9	Углеводы		1	07.11	
10	О витаминах и минеральных веществах		1	14.11	
11	Рацион питания		1	21.11	
Режим питания (3 часа)					
12	Понятие режима питания. Мой режим питания	Уметь: составить режим дня; Принимать участие в игре: «Составляем режим питания».	1	28.11	
13	Влияние воды на обмен веществ		1	05.12	
14	Игра «Составляем режим питания»		1	12.12	
Энергия пищи (4 часа)					
15	Энергия пищи	Уметь: Рассчитать калорийность пищи;	1	19.12	
16	Калорийность пищи		1	26.12	

17	От чего зависит потребность в энергии	Выполнять: исследовательскую работу «Вкусная математика»	1	09.01	
18	Движение и энергия		1	16.01	
Где и как мы едим (8 часов)					
19	Где и как мы едим	Уметь: Отгадывать кроссворды; составить основные правила «Питание в походе» Принимать участие в ролевых играх: «Кафе», «Собираем рюкзак»; Выполнять: мини-проект «Мы не дружим с «сухомяткой».	1	23.01	
20	Мини-проект «Мы не дружим с «сухомяткой»		1	30.01	
21	Путешествие и поход		1	06.02	
22	Собираем рюкзак		1	13.02	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье		1	20.02	
24	Поговорим о фаст-фудах		1	27.02	
25	Правила поведения в кафе или в столовой		1	06.03	
26	Ролевая игра «Кафе»		1	13.03	
Где можно сделать покупку (8 часов)					
27	Где можно сделать покупку	Уметь: упаковывать продукты; Знать: права и обязанности продавца и покупателя; Соблюдать: права и обязанности покупателя; Принимать участие в ролевых играх: «Выбор продуктов», «Ты покупатель» Выполнять: мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	1	20.03	
28	Права и обязанности покупателя.		1	27.03	
29	Читаем информацию на упаковке продукта		1	10.04	
30	Сложные ситуации при покупке товара		1	17.04	
31	Срок хранения продуктов		1	24.04	
32	Упаковка продуктов		1	08.05	
33	Игра «Ты покупатель»		1	15.05	
34	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»		1	22.05	
	Итого		34		

Календарно-тематическое планирование 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов	Плановые сроки прохожд	Фактич. сроки прохожд.
Ты готовишь себе и друзьям (5 часов)					
1.	Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина	Знать: правила этикета; Уметь: сервировать стол; Принять участие в игре: «Конкурс кулинаров» Выполнять: мини-проект «Помощники на кухне».	1		
2.	Мини-проект «Помощники на кухне»		1		
3.	Кулинарные секреты		1		
4.	Сервировка стола		1		
5.	Игра «Конкурс кулинаров»		1		
Кухни разных народов (4 часа)					
6.	Понятие «национальная кухня»	Знать: пословицы и поговорки о блюдах национальной кухни; Принять участие в: конкурсе эмблем «Кулинарные праздники» Выполнять: Проект «Кулинарные праздники».	1		
7.	Кулинарное путешествие		1		
8.	Проект «Кулинарные праздники»		1		
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»		1		
Кулинарная история (5 часов)					
10.	Традиции и культура питания	Уметь: отгадывать кроссворд; Принять участие в: конкурсе кроссвордов «Кулинария»	1		
11.	Творческий проект «Первобытная кулинария»		1		

12.	Творческий проект «Кулинария в Средние века»	Выполнять: творческие проекты: «Первобытная кулинария», «Кулинария в Средние века».	1		
13.	Современная кулинария		1		
14.	Конкурс кроссвордов «Кулинария»		1		
Как питались на Руси и в России (10 часов)					
15.	История кулинарии в России	Уметь: рассказать о национальных блюдах Руси и России; Принять участие в: викторине «Клуб знатоков русской кухни» Выполнять: проект: Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	1		
16.	История посуды в русской кухне		1		
17.	Самовар - символ русского стола		1		
18.	Традиционные блюда русской кухни		1		
19.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями		1		
20.	Каша-матушка, хлеб-батюшка		1		
21.	Русская кухня и религия		1		
22.	Польза меда		1		
23.	Праздник русской картошки		1		
24.	Проект: Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»		1		
Необычное кулинарное путешествие (10 часов)					
25.	Мировые Музеи питания	Уметь: составить формулу правильного питания; Принять участие в: конкурсе кроссвордов «Необычное	1		
26.	Кулинария в живописи		1		
27.	Кулинария в музыке		1		
28.	Кулинария в танце		1		

29.	Кулинария в литературе	кулинарное путешествие»; викторине «Необычное кулинарное путешествие»; Выполнять: творческий проект «Вкусная картина».	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 правильного питания		1		
	Итого:		34		