

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено
Приказом от 02.09.2024 № 472-уч

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
«Здоровое питание»
для детей 12-14 лет

Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Срок реализации: 1 год
Разработчик: Бугровая Г.Н., учитель технологии

Первоуральск
2024

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 **оздоровительному 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 5-6 классах в объеме 35 часов в год (1 час в неделю).

Формы занятий

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

Режим занятий – среда 12.30

Основные принципы реализации программы

- Важнейший из принципов здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающими 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 здоровьесберегающих 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</i> ответы 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. Анализ графиков, таблиц, схем.	Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	Умение сопоставлять, сравнивать большое количество объектов;	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	Умение детей участвовать в коллективном 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 имеющимися 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"	8	Приводят примеры. Проговаривают по цепочке.	Применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического	Умение оценивать объект, ситуацию с разных позиций, учитывая разные роли.	Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают	Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать в коллективно

				применения.		кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.	м обсуждении;
	Всего часов	35					

Календарно-тематический планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Сроки	Примечания
Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч						
1/1	Здоровье-это здорово	1	Здоровье-это здорово. Беседа.	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», Я и мое здоровье		
2/2	Правила ЗОЖ	1	Презентация. Беседа.	Составление индивидуальных таблиц.		
3/3	Я и мое здоровье	1	Понятие режима питания. Лекция. Презентация.	Игра «Составляем режим питания»		
4/4	Мой образ жизни	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальных таблиц. Тестирование.		
5/5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	Беседа. Презентация	Конкурс плакатов и рисунков по теме.		
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч						
6/1	Белки	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.		
7/2	Жиры	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.		
8/3	Углеводы	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.		
9/4	Витамины	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.		
10/5	Минеральные вещества	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.		
11/6	Рацион питания	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальной таблицы рациона питания.		
Тема3. "Режим питания» - 3 ч						
12/1	Понятие режима питания	1	Беседа. Презентация познавательного фильма	Доклад		
13/2	Мой режим питания	1	Беседа.	Доклад		
14/	Игра	1		Игра.		

3	«Составляем режим питания»					
Тема 4. "Энергия пищи"- 5 ч						
15/ 1	Энергия пищи	1	Беседа. Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».		
16/ 2	Калорийность пищи	1	Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа .Влияние калорийности пищи на телосложение.		
17/ 3	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	Беседа.	Калорийность пищи. Исследовательская работа.		
18/ 4	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Научно-познавательный фильм	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.		
19/ 5	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Беседа	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.		
Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч						
20/ 1	Где и как мы едим	1	Беседа. Презентация.			
21/ 2	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	Лекция.	Создание мини-проектов. Защита.		
22/ 3	Путешествие и поход	1	Беседа. Презентация.	Доклад		
23/ 4	Собираем рюкзак	1	Беседа.	Доклады обучающихся.		
24/ 5	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	Беседа. Фильм.	Презентации обучающихся.		
25/ 6	Поговорим о фаст-фудах	1	Беседа. Презентация.	Доклад		
26/ 7	Правила поведения в кафе.	1	Беседа.	Составление памятки.		

27/ 8	Ролевая игра «Кафе»	1		Игровая деятельность.		
Тема6. «Ты- покупатель» - 8 ч						
28/ 1	Где можно сделать покупку	1	Беседа.	Составление памятки по магазинам и супермаркетов города. Приобретаем свежие продукты.		
29/ 2	Права и обязанности покупателя	1	Презентация. Беседа.	Составление памятки покупателя. Читаем законы.		
30/ 3	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	Презентация . Беседа.	Учимся читать этикетки на товаре.		
31/ 4	Ты покупатель.	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные ситуации при покупке.		
32/ 5	Сложные ситуации при покупке товара	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные ситуации при покупке.		
33/ 6	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	Презентация. Беседа.	Учимся читать информацию на продуктах о сроках годности товара.		
34/ 7	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	Беседа.	Составление мини- проекта.		
35/ 8	Составление формулы правильного питания.	1	Беседа.	Составление формулы питания.		

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., Маке ева 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: https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html			
10	https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/			
11	http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html			