

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Кречетовская средняя школа»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Ведь / Засадка А.В.

Протокол ШМО

№ 1 от « 31 » 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

К. Кешалова И.И.

от « 31 » августа 2022 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Кречетовская СШ»

Томашкина М.А.

Приказ

№ 8400 от « 31 » августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«Школа правильного питания»

Учитель Лукьянчикова Елена Васильевна

МОУ «Кречетовская СШ»

2022/2023 учебный год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Курс «Школа правильного питания» составлен на основе программы разработанной в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа курса «Школа правильного питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста..

Цель программы - воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Работа по курсу «Школа правильного питания» носит элементарно-практический характер и направлена на разрешения следующих основных задач:

- систематизация знаний, направленных на повышение общего уровня развития ребенка;
- восполнение пробелов его предшествующего развития и обучения;
- развитие недостаточно сформированных умений и навыков;
- развитие познавательной активности;
- развитие общеинтеллектуальных умений: приемы анализа, сравнения, обобщения, навыки группировки и классификации.

Нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования
- Устава муниципального общеобразовательного учреждения «Кречетовская средняя школа»;
- Образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Кречетовская средняя школа».

УМК (учебники и рабочие тетради).

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: рабочая тетрадь. . – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 г.

Количество часов на курс «Школа правильного питания» (1 час в неделю-34 часа в год).

II. Планируемые результаты освоения курса.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе 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.

Требование к результатам:

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

III. Содержание курса «Школа правильного питания»

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах волшебниках.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей, обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально – экономическая адекватность.

IV. Календарно-тематическое планирование курса «Школа правильного питания» (1 час в нед.-34 часа в год).

№ п/п	Тема урока (практической работы).	Кол-во часов.	Формы организации и виды деятельности.
1.	Вводное занятие. Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Учиться строить беседу. Уметь называть полезные продукты. Использовать фантазию и воображение при проведении беседы. Уметь выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
2.	Что нужно есть в разное время года.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и

	Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?		обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о пользе овощей; Уметь готовить витаминные салаты. Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.
3.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом . Беседа по теме. Игра.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.
4.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека.
5.	Как правильно составить свой рацион питания. «Составление меню на неделю».	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Уметь правильно составлять свой рацион питания. Знать какие продукты входят в рацион.
6.	Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Уметь высказывать своё предположение (версию). Знать о пользе молока и молочных продуктах.
7.	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Проявлять интерес к изучаемому предмету.
8.	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма

			(презентации), работа с учебником. Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна. Уметь планировать процесс варки. Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.
9.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность.
10.	Сахар – друг или враг? Беседа о производстве молока. Игра.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о пользе сахара и соли. Работать по предложенному учителем плану.
11.	Удивительные превращения пирожка.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
12.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
13.	Кашу маслом не испортишь как появилась каша на земле?	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеотрегментов фильма (презентации), работа с учебником.

			<p>Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;</p> <p>Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.</p>
14.	Витаминный ералаш. Конкурс. Презентация.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии.</p>
15.	Дары моря. Исследование. Опыт.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма.</p> <p>Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии.</p>
16.	Правильное питание.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось.</p>
17.	Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>
18.	Путешествие в Овощную страну. Беседа, загадки, кроссворд.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о пользе овощей; Уметь готовить витаминные салаты.</p>

19.	Режим питания. Творческая работа. Ведение дневника «Режим питания на неделю».	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания. Уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; Анализировать собственные действия по режиму питания.
20.	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Практическая работа «Сервировка стола».	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать правила сервировки стола. Уметь накрывать стол Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
21.	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать и уметь применять правила поведения за столом Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
22.	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Уметь найти нужную информацию. Пересказывать небольшие тексты, называть их тему.
23.	Вредные и полезные привычки в питании.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о значении полезного питания для жизни человека. Уметь различать полезные и вредные привычки для здоровья человека.
24.	Как правильно готовить мясо или рыбу? Сервировка стола.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать, как правильно и безопасно готовить

			<p>курицу и котлеты.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>
25.	«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	1	<p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>
26.	Как правильно есть мясо или рыбу? Интересные рецепты.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>
27.	Деревенские посиделки.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о традициях своего народа;</p> <p>Уметь искать информацию;</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;</p> <p>Выявлять особенности питания на Руси;</p> <p>Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.</p>
28.	Конкурс. Рисунки.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником.</p> <p>Знать о традициях своего народа;</p> <p>Уметь искать информацию;</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;</p> <p>Выявлять особенности питания на Руси;</p> <p>Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.</p>
29.	Масленица. Время есть блины.	1	<p>Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и</p>

	Праздник. Дегустация.		обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о традициях своего народа; Уметь искать информацию; Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; Выявлять особенности питания на Руси; Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
30.	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
31. 32.	Кулинарное путешествие по России. Конкурс презентаций.	2	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.
33.	Первые блюда на любое время года.	1	Слушание лекции, запись в тетради информационного материала, просмотр и обсуждение видеофрагментов фильма (презентации), работа с учебником. Знать основные законы здорового питания. Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие кружка.
34.	Итоговое занятие: «Поговорим о правильном питании».	1	Беседа.