

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373). Программа составлена на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

«Формула правильного питания» *предназначена* для детей 12—14 лет и для реализации следующих *воспитательных и образовательных задач*:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

Методы реализации: учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

3. Описание места внеклассной деятельности в учебном плане

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю) и проводится во второй половине дня.

4. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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.

6. Содержание учебно-методического комплекта

Здоровье — это здорово.	<i>Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.</i>
Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания.	<i>Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.</i>
Энергия пищи	<i>Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.</i>
Где и как мы едим. Ты — покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.	<i>Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.</i>
Кухни разных народов	<i>Традиции и обычаи питания в разных странах</i>
Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.	<i>История и культура питания</i>

7. Тематическое планирование

№ урок	Дата урока		Тема урока	Возможные виды деятельности обучающихся	Примечание
	По пл.	Факт			
Тема 1: Здоровье – это здорово					
1			Здоровье-это здорово.	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	
2-3			Я и мое здоровье «Цветик-семицветик»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.					
4-5			Продукты разные нужны, продукты разные важны.	<i>Знать</i> о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	
6			О витаминах и минеральных веществах	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	
Тема 3. Режим питания					
7			Режим питания	Знать о рационе питания, соблюдать режим питания	
8			Мой режим питания		
Тема 4. Энергия пищи					
9-10			Энергия пищи	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.	
11			Рацион питания		

Тема 5. Где и как мы едим				
12			Где и как мы едим	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
13-14		Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»		
15		Путешествие и поход		
Тема 6. Ты - покупатель				
16-17			Ты –покупатель	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. Знать права и обязанности покупателя. Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
18			Где можно сделать покупку	
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям				
19			Ты готовишь себе и друзьям	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета; Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
20			Бытовые приборы для кухни.	
21			Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	
22			Кулинарные секреты	
Тема 8. Кухни разных народов				
23			Кухни разных народов	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран
24-25			Творческий проект	

			«Кулинарные праздники»	развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов. Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	
Тема 9. Кулинарная история					
26			Кулинарная история	Формировать представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.	
27-28			Творческий проект «Первобытная кулинария»	Расширить представления о традициях и культуре питания. Развивать кругозор учащихся, их интерес к изучению истории. Развивать умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями. Развивать интерес к чтению.	
29-30			Творческий проект «Кулинария в Средние века»		
Тема 10. Как питались на Руси и в России					
31			Как питались на Руси и в России	Расширить знания школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны. Развивать представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Формировать чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению. Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.	
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие					
32			Необычное кулинарное путешествие	Развивать представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Развивать представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развивать культурный кругозор учащихся, формировать интерес к различным видам искусства. Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.	
33-34			Творческий проект «Вкусная картина»		

Всего: 34 часа

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

9. Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.