

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Лицей №19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича  
Никонова»**

**Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г**

**Утверждаю  
Директор МБУ «Лицей №19»  
\_\_\_\_\_ /Кизилев Д.С./  
Приказ № 294/1  
от «26» августа 2022г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**Курс «Разговор о правильном питании»**

**Класс 5-6**

**Направление: интеллектуальное**

**Срок реализации 2 года**

**Общее количество часов по учебному плану 68 часов.**

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Образование детей в сфере здоровья является необходимым условием выполнения требований Федерального Государственного образовательного стандарта, предъявляемого к любым образовательным организациям. Но при обязательности формирования культуры здоровья как ценности образовательными организациями чаще всего выделяется только спортивно-оздоровительное направление и теряется важная составляющая- культура питания. Деятельность образовательных организаций по формированию культуры здоровья в области правильного питания чаще только «прописывается» в документах, и то только в формах разовых акций.

Школьное питание как школьный фактор риска, который негативно сказывается на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентность в области здорового питания педагогических работников, обучающихся и их родителей, отсутствие образовательных программ по формированию культуры питания у обучающихся в образовательном учреждении послужили обоснованием данной комплексной образовательной программы.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна и отличительная особенность данной программы от уже существующих заключается в использовании технологии, предусматривающей комплектность педагогического воздействия на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности. Только технология комплексного педагогического воздействия на целевые группы обучающихся, воспитанников, комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, может обеспечить формирование культуры здоровья, в общем, и культуры питания, в частности.

Включая в образовательный процесс такую технологию формирования культуры здоровья, культуры питания, необходимо соблюдение следующих принципиальных моментов:

1. Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры питания, культуры двигательной активности и культуры эмоций, осуществление профилактической деятельности(здоровое питание + физическая активность + профилактика).
2. Комплектность реализации идеи в рамках учебной, внеучебной и проектной деятельности, в социальной практике. Кроме того, комплектность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.).
3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов – предметников, классных руководителей, воспитателей ГПЦ, медиков, других специалистов невозможно без родителей (законных представителей ребенка). Мы помним, что семья – главный институт культурных традиций.
4. Использование комплексных образовательных программ – неременное условие комплектности педагогического воздействия. За основу программы для 1-6 классов нами взята программа ИВФ РАО для младших школьников и младших подростков «Разговор о правильном

питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой, которая используется в Самарской области в основном как программа внеурочной деятельности в 1-6 классах.

Целесообразно говорить о том, что Культура (как «высокое развитие, умение») **питание** (как «пища, характер и качество пищи») – это **совокупность знаний, оценочных суждений и образа жизни** (как «поведение, стиль поведения») **в области питания, которая позволяет человеку гармонично развиваться, гармонично себя чувствовать и оптимально выполнять свои биологические и социальные функции, функции здорового человека.**

Опираясь на данную парадигму, можно говорить о продуктивности формирования культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации.

## **Цель и задачи программы**

**Цель представленной Программы** – формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи программы**

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся, воспитанников в соответствии с ФГОС.

Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- продолжить развитие представлений и сформировать понятие у обучающихся, воспитанников о значении питания, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на рост и развитие, сохранение и укрепления здоровья, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- сформировать представления о рациональном питании как о важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- сформировать поведенческие навыки в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- сформировать понимание необходимости профилактики поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- сформировать у учащихся практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- сформировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Самарской области;
- сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, населяющих территорию Самарской области.

## **Отличительные особенности программы**

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей и школьных дисциплин. Возможность интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний позволит изучать основы культуры здоровья, культуры питания на различных уровнях: окружающего мира и биологии, технологии и физической культуры, истории и литературы, русского и иностранного языков, математики и географии, музыки и изобразительного искусства.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование содержания обучающихся и предлагает решить задачи формирования культуры питания как основы здорового стиля жизни на всех ступенях общего образования.

### **Форма реализации**

Форма реализации—комплексная. В комплексе: внеклассное мероприятие, классный час с выходом на социально значимую совместную деятельность(проект) и просветительскую работу с родителями (законными представителями); планирование результатов работы и оценка достижений обучающихся в соответствии с современными требованиями контроля и оценки ФГОС, комплекс рассматривается как средство формирования у обучающихся полезных привычек и предпочтений , поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к своему здоровью.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа разработана для учащихся 12–13 лет

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения и воспитания. Во внеурочной деятельности на изучение данного курса отводится 1 ч в неделю, всего 35 часов.

### **Формы и режим занятий**

Максимальное использование игровых, занимательных, активных форм работы при изучении курса – благоприятные, естественные условия для понимания и усвоения детьми нравственных норм. Занятия после уроков очень привлекательны для ребят. В свободное от уроков время можно заняться творчеством, в котором раскрываются интересы и увлечения каждого ребёнка. Очень важно заинтересовать ребёнка занятиями, чтобы внеурочное время превратилось в пространство для воспитания и образования.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- Учебно-исследовательские конференции и выставки
- Проектная и совместная деятельность с родителями по завершении темы
- Фоторепортажи о посещении социально-значимых мест. Освещение кружковой деятельности через СМИ
- Досуговое мероприятие (тематический праздник, конкурс, викторина)
- Результаты педагогического наблюдения и диагностики
- Заполнена тематическая рабочая тетрадь

### **Тематическое распределение часов для обучающихся 5 классов**

Количество часов 35 (1 час в неделю)

	Разделы, темы	Количество часов
--	---------------	------------------

№ п/п		Внеклассная деятельность. Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей общ. и др. организаций	Просветительская работа с родителями
1	<b>Разнообразие питания</b>	2	4	1
2	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	2	4	1
3	<b>Рацион и режим питания</b>	2	4	1
4	<b>Этикет</b>	2	4	1
5	<b>Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области</b>	2	4	1
	<b>Итого: 35 часов</b>	10	20	5

### Тематическое распределение часов для обучающихся 6 классов

Количество часов 35 (1 час в неделю)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Внеклассная деятельность. Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей общ. и др. организаций	Просветительская работа с родителями
1	<b>Здоровье человека и факторы, его определяющие</b>	1	5	1

2	Алиментарно-зависимые заболевания	1	5	1
3	Физиология питания	1	5	1
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	1	5	1
5	Особенности питания населения Самарской области	1	5	1
	Итого: 35 часов	5	25	5

### Содержание программы:

Разделы модуля	Содержание программы	Всего часов
	<b>1 год обучения</b>	35
<b>1. Разнообразие питания</b>	Здоровье- это здорово! О мясомолочных продуктах. О фруктах и овощах. О хлебных и крупяных продуктах	7
<b>2. Гигиена питания и приготовление пищи</b>	Энергия пищи. Продукты питания и их доступность. Как готовят? Что едят? Заготовка впрок. Хранение. Реклама продуктов питания. Покупка продуктов питания.	7
<b>3. Рацион и режим питания</b>	Привычки в питании. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Что готовят в семье? Рацион питания. Составляем формулу правильного питания.	7
<b>4. Этикет</b>	Как едят? Где и как мы едим. Ты покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.	7
<b>5. Культура питания народов разных стран и народностей Самарской области</b>	Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Лен для здоровья. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области	7
	<b>2год обучения</b>	35
<b>1.Здоровье человека и факторы, его</b>	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с	7

<b>определяющие</b>	возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.	
<b>2.Алиментарно-зависимые заболевания</b>	Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм.	7
<b>3.Физиология питания</b>	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион- это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию.	7
<b>4.Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар(углеводы). Жиры. Соль и консервированные продукты. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети(ресторанах, кафе, столовых, закусочных). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Алкоголь и его влияние на здоровье.	7
<b>5.Особенности питания населения Самарской области</b>	Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	7

### Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1.Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. образ жизни и питание учащихся: монография.-М.; Издательский комплекс МГУПП, 2010.-100с.

2. Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И. Методическое сопровождение процесса формирования культуры здорового питания обучающихся и родительской общественности.-М.:ГООУ Педагогическая академия последипломного образования,2011.-173с.
- 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. ФГОС.-М.: Просвещение, 2012.-128с.
4. Безруких М.М., ФилипповаТ.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. М.:ОЛМА МЕДИА ГРУПП,2014.-84с.
5. Безруких М.М., ФилипповаТ.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. М.:ОЛМА МЕДИА ГРУПП,2014.-80с.
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М.: Просвещение, 2012 ( Стандарты второго поколения)
- 7.Концепция Федеральных государственных стандартов общего образования ( под ред. А.М. Кондакова).-М.: Просвещение,2010
8. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобнауки России от 11 марта 2010г. №213н/178 ( доработанный 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся образовательных учреждений».