

Пояснительная записка

Программа курса «Формула правильного питания» разработана на основе следующих документов:

- «Примерной программы внеурочной деятельности начальной и основной школы»
- Образовательной программы «Разговор о правильном питании»
- методического пособия для учителя и рабочей тетради для школьников «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- информирование школьников 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;
- развитие творческих способностей, кругозора детей и их интересов;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми

Общая характеристика программы «Формула правильного питания»

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 «Формула правильного питания» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- 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 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 курса «Разговор о правильном питании» 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»

5 класс, темы	6 класс, темы
1. Здоровье – это здорово. 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1. Ты готовишь себе и друзьям. 2. Кухни разных народов. 3. Кулинарная история.

3. Режим питания. 4. Энергия пищи. 5. Где и как мы едим.	4. Как питались на Руси и в России. 5. Необычное кулинарное путешествие.
6. Ты – покупатель (рассматривается на классном часе)	

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, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод.

Формы обучения:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой,
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Описание места программы «Формула правильного питания» в учебном плане

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Участниками программы «Формула правильного питания» являются ученики 5-6 классов.

На изучение курса в 5 и 6 классах отводится по 8 часов.

В 5 классе рассматриваются вопросы о рациональном питании как части здорового образа жизни; питательных веществах, необходимых организму; о режиме и рационе питания, а также о правилах гигиены питания. Тема «Ты – покупатель» выносится на классные часы и проводится классным руководителем в рамках внеклассной работы.

В 6 классе ученики знакомятся с правилами безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правилами этикета; а также узнают о традициях и обычаях питания в разных странах; об истории и культуре питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

— 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;

Предметные результаты:

— 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;

— 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;

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

Модуль 3. «Формула правильного питания», 5 класс

№	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Формы работы
	Здоровье – это здорово (1 час)		
1.	Здоровье – это здорово.	Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Цветик-семицветик»
	Продукты разные нужны, продукты разные важны (2 часа)		
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	• Познакомить школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме;	Игра «Разноцветные столы»

3	О витаминах и минеральных веществах.	<ul style="list-style-type: none"> • Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; • формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками; • развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; • приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания 	Мини-проект «Витамины»
Режим питания.			
4	Режим питания	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжить формирование и развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни • Формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; • формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками 	Мини-проект «Мой режим питания»
Энергия пищи.			
5	Источники «строительного материала»	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; • Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья 	Игра «Что? Где? Когда?»
6	Энергия пищи.	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; 	Исследовательская работа «Вкусная математика»
Где и как мы едим.			
7	Где и как мы едим.	<ul style="list-style-type: none"> • Заведения общественного питания. 	Ролевая игра «Кафе»

8	Путешествие и поход.	<ul style="list-style-type: none"> • Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; • Продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; • воспитание чувства товарищества и взаимопомощи • Сформировать представление об особенностях питания в походе; • расширить знания учащихся о здоровом правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания, • продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. 	Игра «Собираем рюкзак»
9	Ты – покупатель	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; • познакомить с основными признаками • Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; • развитие коммуникативных навыков у подростков. 	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся
Модуль 3. «Формула правильного питания», 6 класс

	Ты готовишь себе и друзьям.		
1.	Помощники на кухне.	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи; • Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне; 	Творческий мини-проект.
2.	Кулинарные секреты.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина; • Дальнейшее освоение навыков сервировки стола 	Конкурс кулинаров.
	Кухни разных народов.		
3.	Кулинарное путешествие.	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении 	игра

		<p>полноценным питанием жителей той или иной местности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа; • Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов 	
Кулинарная история.			
4.	Первобытная кулинария	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества; • Расширение представления о традициях и культуре питания; 	Творческий проект
5	Кулинария в средние века	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории; • Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями 	Творческий проект
Как питались на Руси и в России.			
6	Русская национальная кулинария.	<ul style="list-style-type: none"> • Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны; • Развитие представлений о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; 	Исследовательская работа
7	История посуды в русской кухне.	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны; • Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками 	Творческий проект
Необычное кулинарное путешествие.			
8	«Вкусная картина»	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства; 	Виртуальная экскурсия
9	Составляем формулу правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> • Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению; • Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здорового человека; • Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. 	

