

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрено на

заседании МО

начальных классов

Протокол № 1 от
« 29 » августа 2023 г.

Руководитель МО

 /Е.В. Кадомкина/

Согласовано

Зам. директора по УВР

« 30 » августа 2023 г

 /С.А. Кадомкина/

«Утверждаю»

Директор школы

«31 » августа 2023 г.

 /И.А. Заугольников/



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровое питание»
8 класс

Составитель: Кадомкина Светлана Алексеевна-
учитель музыки, искусства,
высшая квалификационная категория

Троицк
2023– 2024 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на учащихся 8 класса МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7,9,32).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
4. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. С учебным планом МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова» на 2023-2024 учебный год.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Согласно учебному плану МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова» на 2023 - 2024 учебный год на изучение занятия внеурочной деятельности «Здоровое питание» в 8 классе отводится 1 учебный час в неделю, **34 учебных часа в год.**

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.

Раздел 2. Содержание тем внеурочной деятельности»Здоровое питание»

Раздел 1. Здоровье – это здорово. – 4 ч.

Тема 1. *Здоровье - это здорово*- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. *Продукты разные нужны, продукты разные важны*- 2ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Раздел 2. Режим питания – 9 ч.

Тема3. *Режим питания*-3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. *Энергия пищи*- 3ч.

Энергия пищи.

Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. *Где и как мы едим*- 4ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Раздел. 3. Ты – покупатель. – 3 ч.

Тема 6. *Ты- покупатель-3ч.*

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Тема 7. Из истории русской кухни (2ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Тема 8. Разнообразие питания (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 10. Ты готовишь себе и друзьям (1ч.)

Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Раздел.5. Этикет. – 4 ч.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси.

Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Раздел. 6. Гигиена питания. – 9 ч.

Тема 12. Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч.)

Знание о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания, об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова.

Рацион питания (2ч.)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Составление меню на день.

**Учебно -тематическое планирование внеурочной деятельности
«Здоровое питание»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них				
			Теоретические занятия	Практические занятия	Исследовательская работа	Тестирование	Мини - проект
1	Раздел 1. Здоровье – это здорово.	4	4	-	-	-	-
2	Раздел 2. Режим питания	9	7	-	1	-	1
3	Раздел. 3. Ты – покупатель.	3	2	-	-	-	1
4	Раздел. 4. Гигиена питания.	5	5	-	-	-	-
5	Раздел.5. Этикет.	4	4	-	-	-	-
6	Раздел.6. Гигиена питания	9	7	1	-	-	1
	ИТОГО	34	29	1	1	-	3

Раздел 3. Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Дата поведения	
			План.	Факт.
	Раздел 1. Здоровье – это здорово.	4		
1.1	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.	1		
1.2	Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.	1		
1.3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1		
1.4	Рацион питания.	1		
	Раздел 2. Режим питания	9		
2.1.	Понятие режима питания.	1		
2.2	Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».	1		
2.3	Энергия пищи.	1		
2.4	Калорийность пищи.	1		
2.5	Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	1		
2.6	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о	1		
2.7	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».	1		
2.8	Путешествие и поход. Собираем рюкзак.	1		

2.9	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».	1		
	Раздел. 3. Ты – покупатель.	3		
1.3.	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя	1		
2.3	Срок хранения продуктов. Упаковка . продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта.	1		
3.3.	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1		
	Раздел. 4. Гигиена питания.	5		
1.4	Гигиена школьника. Где и как готовят пищу	1		
2.4	Продукты быстрого приготовления.	1		
3.4	Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.	1		
5.4	Питание и климат.	1		
5.5.	Ты готовишь себе и друзьям .	1		
	Раздел.5. Этикет.	4		
1.5	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси.	1		

2.5	Как правильно хранить продукты на кухне.	1		
3.5	Гигиена питания и приготовление пищи	1		
4.5	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года	1		
	Раздел.6. Гигиена питания	8		
6.1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
6.2	Самые полезные продукты.	1		
6.3	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?	1		
6.4	Особенности национальной кухни.	1		
6.5	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1		
6.6	. Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1		
6..7	Молоко и молочные продукты	1		
6.8	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря	1		
6.9	Итоговое занятие. Практическая работа. Составление меню на день.	1		
	Итого	34		