

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №32» ГОРОДА КИРОВА**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Формула правильного питания»  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Организация -разработчик** МБОУ СОШ с УИОП №32 города Кирова

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа факультативного курса «Формула правильного питания» для 7 класса составлена на основе методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа курса основана на разработках специалистов «Института возрастной физиологии Российской академии образования» в области правильного и здорового питания для младших подростков.

На реализацию программы отводится 17 занятий в год (1 час в неделю).

**Актуальность программы.** Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «бистро» и «фасфудов» школьники не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками (типа «Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма.

Программа способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и неполезных, и даже вредных, продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана для учащихся 7 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучение культуре здорового питания, направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания разных народов. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию знаний о здоровом питании дома и в школьной среде. Знание основ здорового питания позволит школьникам пересмотреть свой рацион питания, внести в него изменения, поделиться этими знаниями с семьей и продолжить укреплять в сознании основные правила здорового образа жизни.

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.

**Цель курса** - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

1. Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
2. Формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
4. Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием, здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Общая характеристика факультативного курса.**

Особенностями факультативного курса «Формула правильного питания» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания;
- режим питания;
- рацион питания;
- культура питания;
- разнообразие питания;
- этикет.

Для занятий используются рабочие тетради «Формула правильного питания». Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую. Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, памятки, презентации.

Работа по программе «Формула правильного питания» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовки учащихся**

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием;
- знать и уважать народные традиции, связанные с питанием и здоровьем;
- знать компоненты ежедневного рациона питания, их структуру.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения по курсу:** курс имеет безоценочную систему. Но в качестве контроля по отслеживанию успешности прохождения курса применяются: анкеты, задания творческой направленности, предполагающие использование знаний и навыков, полученных на курсе.

**Средства обучения:** мультимедийное оборудование, раздаточный материал, диск «Формула правильного питания», наглядности, рабочая тетрадь «Формула правильного питания» авторов Безруких М. М., Филипповой Т. А., Макеевой А. Г., учебник «Формула правильного питания» авторов Безруких М. М., Филипповой Т. А., Макеевой А. Г.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
			теории	практики		
1.	Вводное занятие. Мой образ жизни.	2	0,5	0,5	Беседа, практическая работа «Режим дня»	Культура питания.
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2		1	Игра, практическая работа «Рацион питания»	Правильное питание и здоровье. Анализ рациона питания.
3.	Мой режим питания.	2	0,1	0,9	Беседа, практическая работа «Режим питания»	Знакомство с различными вариантами организации режима питания.
4.	О витаминах и минеральных веществах.	2	0,1	0,9	Обсуждение, практическая работа «Витамины и минеральные вещества».	Памятка «Значение витаминов и минеральных веществ для организма человека»
5.	Вода – жизнь.	2	0,1	0,9	Беседа, обсуждение, работа в группах.	Представление о воде в жизни человека. Памятка «Вода в жизни человека»
6.	Составление меню для завтрака, обеда, ужина.	2	0,1	0,9	Беседа, работа в группах «Составление меню»	Представление о правильных завтраке, обеде, ужине как обязательных компонентах ежедневного меню.
7.	Энергия пищи.	2	0,1	0,9	Лекция, беседа, работа в группах «Расчет калорийности продуктов»	Формирование представления о пище как источнике энергии для организма.
8.	Вкусная математика.	1		1	Исследовательская работа.	Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни.

9.	Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».	2		1	Коллективная работа	Агитационный плакат «Продукты для здоровья»
10.	Где и как мы едим.	2		1	Сюжетно-ролевая игра.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.
11.	Ты – покупатель.	2		1	Работа в группах	Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя. Памятка «Права и обязанности покупателя»
12.	Ты готовишь себе и друзьям.	2		1	Викторина, сюжетно-ролевая игра.	Развитие представления о правилах этикета.
13.	Помощники на кухне.	2		1	Мини-проект.	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. Памятка «Безопасность на кухне»
14.	Где найти витамины зимой и весной.	2		1	Обсуждение, работа в группах.	Буклет «Полезные овощи и фрукты зимой и весной»
15.	Питание в семье.	2	0,1	0,9	Беседа, практическая работа – презентация «Питание в семье»	Презентация «Питание в семье»
16.	Кухни разных народов. Кулинарные праздники.	2		1	Творческий проект.	Презентация «Традиционные блюда»
17.	Подведение итогов курса.	2		1	Практическая работа – стенгазета «Составление натюрморта»	Стенгазета «Составление натюрморта»

## Содержание курса

### **1. Вводное занятие. Мой образ жизни. (1ч)**

Здоровый образ жизни. Привычки правильного питания.

Практическая работа «Режим дня».

### **2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.(1ч)**

Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.

Практическая работа «Рацион питания».

### **3. Мой режим питания.(1ч)**

Режим питания, варианты режима питания.

Практическая работа «Режим питания».

### **4. О витаминах и минеральных веществах. (1ч)**

Витамины и минеральные вещества.

Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».

### **5. Вода – жизнь. (1ч)**

Вода: значение, потребности организма, какую воду пить.

Практическая работа: «Вода в жизни человека».

### **6. Составление меню для завтрака, обеда, ужина. (1ч)**

Режим питания, полезные продукты для завтрака, обеда, ужина.

Практическая работа: «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака, обеда, ужина».

### **7. Энергия пищи.(1ч)**

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».

### **8. Вкусная математика.(1ч)**

Расход энергии, калорийность продуктов.

Практическая работа: «Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни».

### **9. Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья». (1ч)**

Блюда, продукты.

Практическая работа: агитационный плакат.

### **10. Где и как мы едим. (1ч)**

Сфера общественного питания, режим питания.

Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».

### **11. Ты – покупатель.(1ч)**

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».

### **12. Ты готовишь себе и друзьям. (1ч)**

Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.

Практическая работа: «Правила этикета».

### **13. Помощники на кухне. (1ч)**

Бытовая техника: безопасное использование.

Практическая работа: памятка «Безопасность на кухне».

### **14. Где найти витамины зимой и весной. (1ч)**

Витамины, минеральные вещества.

### **15. Питание в семье. (1ч)**

Полноценное питание.

Практическая работа: оформление презентации.

### **16. Кухни разных народов. Кулинарные праздники. (1ч)**

Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Практическая работа: оформление презентации.

### **17. Составление натюрморта. Подведение итогов курса.(1ч)**

Практическая работа: выпуск стенгазеты.

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Мой образ жизни.	2	03.09. 10.09	
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2	17.09. 24.09	
3.	Мой режим питания.	2	20.09. 07.10.	
4.	О витаминах и минеральных веществах.	2	07.10. 14.10	
5.	Вода – жизнь.	2	21.10. 28.10	
6.	Составление меню для завтрака, обеда, ужина.	2	11.11. 18.11	
7.	Энергия пищи.	2	25.11. 02.12	
8.	Вкусная математика.	2	09.12. 16.12	
9.	Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».	2	23.12. 13.01	
10.	Где и как мы едим.	2	20.01. 27.01	
11.	Ты – покупатель.	2	03.02. 10.02	

12.	Ты готовишь себе и друзьям.	2	17.02. 24.02	
13.	Помощники на кухне.	2	03.03. 10.03	
14.	Где найти витамины зимой и весной.	2	17.03. 24.03	
15.	Питание в семье.	2	07.04. 14.04	
16.	Кухни разных народов. Кулинарные праздники.	2	21.04 28.04	
17.	Составление натюрморта. Подведение итогов курса.	2	05.05 12.05	

### **Литература для педагога**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания», 2012.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания», 2012.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 стр.
4. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2012.
5. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
6. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2010. – 120 с.
7. Савельева И. Б. Лесные целители. Клюква, брусника, морошка, черника / И. Б. Савельева. – СПб.: Невский проспект, 2005. - 160 с. - (Целительные силы природы).
8. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004г.

### **Литература для учащихся**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
2. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
3. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2012.

