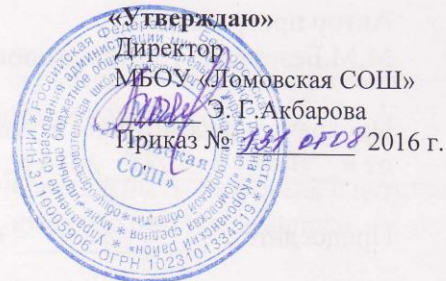


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ломовская средняя общеобразовательная школа  
Корочанского района Белгородской области»



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Формула правильного питания»  
( 1 год обучения, возраст учащихся: 11 лет)**

Учитель музыки:  
Середавина Людмила Николаевна

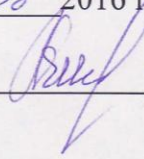
С. Ломово

2016 – 2017 учебный год

Программа внеурочной деятельности: «Формула правильного питания», вид –  
дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа,  
направление – социальное

Автор программы:  
М.М.Безруких, Т.А.Филиппова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
от « 23 » 08 2016 г., протокол № 1

Председатель  Э.Г.Акбарова

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности духовно-нравственного направления «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Сборник программ внеурочной деятельности: 5-6 классов под редакцией М.М. Безруких М.ОЛМА Групп, 2013.

В Конвенции о правах ребенка, говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Ее направленность – внедрение в массы правил питания:

- его рациональное использование в семье, школе,
- сбалансированность питания,
- соблюдение режима питания;
- формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья;
- осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

А здоровье – самая большая жизненная ценность.

Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут сохранить здоровье в жизни каждому ребенку.

Необходимость ведения этого курса продиктована многими причинами. Статистика показывает, что к 11 классу количество учащихся имеющих хронические заболевания ЖКТ превышает 50%. Прежде всего это связано с отсутствием элементарных знаний о рациональном питании, отсутствие культуры питания и как следствие – эмоциональное, психологическое и физическое неблагополучие каждого ребенка.

Сейчас появилась необходимость начать просветительскую работу с учащимися второй ступени и углублять знания в старших классов.

Учитель способен убедить детей в важности следить за состоянием своего организма и уметь поддерживать его в хорошей физической форме.

В основу программы и своей работы я взяла здоровьесберегающую технологию. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем

практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья.

Эта программа интересна и актуальна. Она реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, культуры питания.

Изучение программы предусматривает активное вовлечение в работу родителей. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают мне в классных, школьных мероприятиях.

Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

### **Структура программы**

Программа включает общие для каждой ступени циклы:

« Культура питания»;

«Основы здорового питания» ;

«Овощи и фрукты»;

«Молоко и молочные продукты»;

«Одиннадцать самых распространенных заблуждений в питании».

На курс отводится 34 часа. Все разделы начинаются и заканчиваются повторением ранее изученного материала.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учеников и знаний, полученных ими на уроках химии, биологии, экологии, ОБЖ. Данная программа основана на принципах системности, научности, доступности.

В конце программы для каждого класса перечислены основные знания и навыки, которыми должны овладеть учащиеся.

### **Цель программы:**

Привить учащимся знания и навыки, необходимые для сохранения здоровья и самосовершенствования.

### **Задачи курса:**

1. Познакомить учащихся с историческими особенностями питания человека, с основами здорового питания и ценностью каждого продукта питания, со значением воды в организме человека, с ошибками в питании, которые приводят к болезням, с правилами этикета за столом.
2. Научить детей заботиться о своем здоровье.
3. Сформировать потребность в правильном питании.
4. Воспитывать у учащихся стремление быть здоровыми людьми вести здоровый образ жизни.

### **Особенности программы**

Данная программа соответствует новым принципам:

- а) Личностный – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.
- б) Социальный – организация правильного питания в семье + школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.
- в) Проблемность – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и навыков.
- г) Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровье – берегающих технологий.
- д) Природосообразность – при отборе мала и продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.
- е) Гуманизация – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение

санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

ё) Массовость – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.

ж) Традиции – как развивалась наука о питании, какие национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

### **Стиль общения – взаимодействие, сотрудничество**

субъект ↔ субъект

(учитель) (ученик)

### **Элементы содержания программы**

1. знания
2. умения
3. навыки
4. опыт практической и творческой деятельности
5. опыт ценностной личностной ориентации

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 час	1 раз	1 час	34 часа

### **Методы и достижения поставленных целей и задач.**

1. Уроки теории чередуются с практическими занятиями (тестирования, анкетирования, диспуты, праздники, ролевые игры).
2. Широко используются цитаты ученых диетологов древности и современных ученых.
3. Систематически проводятся повторения ранее изученного.

### **Формы обучения**

Формы обучения- это внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемая в определенном порядке. Результатом творческого сотрудничества с учениками стали следующие формы обучения:

- занятия – путешествия;
- занятия – конкурсы;
- занятия – викторины;
- занятия с использованием ИКТ;
- уроки – исследования.

**Сроки реализации данной программы – 2 года**

**Учебный план (5 класс)**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Общее</b>	<b>В том числе:</b>
----------	---------------------	--------------	---------------------

	<b>разделов и тем</b>	<b>количество учебных часов</b>	<b>теоретические</b>	<b>практические</b>
1	<p><b>Культура питания:</b></p> <p>1.1 Давайте познакомимся.</p> <p>1.2. Как правильно накрыть стол.</p> <p>1.3 Как правильно вести себя за столом.</p> <p>1.4 Что у нас в тарелке.</p> <p>1.5.Как правильно хранить продукты.</p>	5 часов	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>
2	<p><b>Основы здорового питания.</b></p> <p>2.1.Правильное питание – основа жизни.</p> <p>2.2.Кулинарное путешествие по России.</p> <p>2.3.Три теории питания.</p> <p>2.4.Пища, которая дает нам жизнь.</p> <p>2.5.Из чего состоит наша пища?</p> <p>2.6Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</p>	10 часов	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p>



	2.7.Вводный баланс.		1	
	2.8.Считаем калории, сжигаем калории.		1	
	2.9Белки. Жиры. Углеводы.		1	
	2.10.Витамины.		1	
3	<b>Овощи,фрукты,рыба.</b>	8 часов		
	3.1.Польза от овощей - для взрослых и детей.		1	1
	3.2 Овощи - много витаминов и помощи.		1	1
	3.3 . Какую пищу можно найти в лесу. Грибы.		1	
	3.4. Блюда из зерна.		1	
	3.5.Что и как можно приготовить из рыбы. Блюда из рыбы.		1	
	3.6Дары моря		1	
	3.7.Праздник зеленому салату.		1	
	3.8 Мы идем в магазин.		1	
4	<b>Молоко и молочные продукты</b>	2 часа		
	4.1Молоко и молочные братья.		1	
	4.2.Блюда из творога.		1	
5	<b>Одиннадцать самых распространенных</b>	10 часов		

	<b>заблуждений в питании.</b>			
	5.1 Сухомятка.		1	1
	5.2. Сигналы SOS. Авитаминоз.		1	
	5.3 Чем не стоит делиться.		1	1
	5.4. Против гриппа и простуды.		1	1
	5.5. Вредная пятерка, полезная десятка.		1	
	5.6 . Наше здоровье в наших руках.		1	1
	5.7. Вечные «фрукты».		1	
	5.8. Пойдем в магазин.		1	
	5.9 Здоровое питание – отличное настроение.		1	
	<b>Итого</b>	34 часа	26	8

### Календарно- тематический план

			Дата	Дата
--	--	--	------	------

№	Тема занятия	Цель и задача	по плану	фактически
1.	Культура питания. Давайте познакомимся.	Вводное занятие. Определение мотивации	06.09	06.09
2.	Как правильно накрыть стол.  (практическое занятие).	Формирование эстетических навыков	13.09	13.09
3.	Как вести себя за столом.  (занятие с ИКТ)	Формирование практических навыков этикета.	20.09	20.09
4	Что у нас в тарелке.  (анкетирование)	Выявление ошибок в питании.	27.09	27.09
5.	Как правильно хранить продукты	Формирование знаний о правилах хранения продуктов и блюд.	04.10	04.10
6.	Основы здорового питания Правильное питание – основа жизни.	Формирование основ знаний о правильном питании.	11.10	11.10
7.	Кулинарное путешествие по России. (занятие с ИКТ)	Знакомство с историческими особенностями национальной кухни России	18.10	18.10
8.	Три теории питания	Знакомство с историей развития культуры питания.	25.10	25.10
9.	Пища, которая дает нам жизнь	Формирование необходимости заботы о своем здоровье	08.11	08.11
	Из чего состоит наша	Формирование знаний о		

10	пища	продуктах которые нельзя смешивать  диетах.	15.11	15.11
11	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Формирование навыков составления меню. Знакомство с диетами.	22.11	22.11
12.	Вводный баланс.  (занятие с ИКТ)	Формирование знаний о значении воды в питании.  Знакомство с понятием обезвоживание организма.	29.11	29.11
13.	Считаем калории .Сжигаем калории.  (практическое занятие)	Формирование навыков составления меню с расчетом активности жизни и времени года.	06.12	06.12
14.	Белки. Жиры. Углеводы.	Знакомство с микро и макро элементами и их значению в питании человека.	13.12	13.12
15.	Витамины.	Знакомство с значением витаминов и авитаминозом.	20.12	20.12
16.	Овощи. Фрукты Рыба.  Польза от овощей для взрослых и детей.	Формирование здорового образа жизни и навыков здорового питания.	10.01	10.01
17.	Овощи много витаминов и помощи.	Знакомство с питательной ценностью овощей и фруктов.	17.01	
18.	Какую пищу можно найти в лесу.  Грибы.  (занятие с ИКТ)	Знакомство с грибами и лесной ягодой, их пользой в питании.	24.01	

19.	Блюда из зерна .	Формирование навыков здорового питания. Знакомство с видами каш и их пользой.	31.01	
20.	Рыба. Блюда из рыбы. (занятие с ИКТ)	Знакомство с рыбными продуктами и пользе рыбных блюд.	07.02	
21.	Дары моря.	Знакомство с морепродуктами и их пользе.	14.02	
22.	«Праздник зеленому салату»	Подведение итогов по теме «Овощи»	21.02	
23.	Мы идем в магазин. (практическое занятие)	Знакомство с маркировкой продуктов и сроком их хранения. Формирование необходимости заботы о своем здоровье.	28.02	
24.	Молоко и молочные продукты. (занятие с ИКТ)	Формирование знаний о молоке и молочных продуктах и их значении в питании подростка.	07.03	
25.	Блюда из творога.	Знакомство с пользой творога.	14.03	
26.	Одиннадцать самых распространенных заблуждений в питании.  Сухомятка.	Формирование необходимости заботы о своем здоровье и вреде еды в сухомятку.	21.03	
27.	Сигналы SOS. Авитаминоз.	Формирование здорового образа жизни.  Знакомство с причинами возникновения авитаминоза.	28.03	
28.	Чем не стоит делиться	Выявление пробелов в знаниях основ здорового	04.04	

	(анкетирование)	питания.		
29.	Вредная пятерка-полезная десятка.	Закрепление знаний основ здорового питания.	11.04	
30.	Открытое мероприятие	Пропаганда здорового образа жизни.	18.04	
31.	Против гриппа и простуд	Формирование знаний о целебных свойствах некоторых продуктов питания.	25.04	
32.	Наше здоровье в наших руках.  (диспут)	Определение жизненной позиции.	02.05	
33.	«Вечные фрукты»	Формирование знаний о вреде консервантов и химических добавок.	16.05	
34.	Здоровое питание – отличное настроение.	Формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции.	23.05	

## Содержание программы

### 1. Культура питания.

Три теории питания.

Исторические особенности питания.

Национальные особенности питания народов России.(сообщения детей).

## **2. Водный баланс:**

Значение воды в питании человека. Очищение воды. Качество воды.

Настои из трав. Фиточай.

Практическая работа « Очищение воды»

## **3. Органы пищеварения**

Можно ли улыбнуться желудку.

Основы здорового питания.

Умеренность. Разнообразие. Режим питания.

Считаем калории. Сжигаем калории.

Белки .Жиры .Углеводы.

Макро и микро элементы

## **4. Витамины.**

Сигналы SOS : авитаминоз и гиповитаминоз.

Овощи и фрукты.

Правила переработки овощей и фруктов для сохранения всех полезных свойств.

Блюда из овощей и фруктов. Кисели. Соки. Сухофрукты. Сыроедение.

Практические занятия: Приготовление овощных салатов .

Приготовление фруктовых салатов.

Праздник зеленому салату .

## **5. Молоко и молочные братья.**

Питательная ценность молока

Молочные продукты: сметана, масло

Пробиотики продлевают жизнь.

## **6. Одиннадцать самых распространенных заблуждений в питании.**

Вредно ли есть на ночь? Яйца источник холестерина или питательный продукт?

Можно ли пить во время еды?

Толстеют ли от картофеля и макарон ?

Можно ли питаться летом одними фруктами?

Насколько полезна соя?

Всегда ли свежие овощи предпочтительнее замороженных?

Что ожидает любителей мороженого?

Есть ли польза от пива?

Надо ли недосаливать пищу?.

**Диагностическое тестирование, анкетирование учащихся и родителей.**

1. Анкета для родителей стартовая и промежуточная (прилагается)
2. Анкета для учащихся стартовая и промежуточная (прилагается)



### ***Анкета.***

- а) Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю.....  
потому что это .....
- б) Если мне надо выбрать пирожки или виноград, я выбираю.....  
Потому что это.....
- в) Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю.....  
потому что это .....

Какие темы вызвали наибольший интерес?

Какие разделы были самые важные?

Помогает ли программа решать организацию питания детей?

Изменилось ли у вас отношение к гигиене, режиму, продуктам питания?

### ***АНКЕТА.***

1. Интересны вам занятия по программе «Здоровое питание?»
2. Знаете ли вы правила здорового питания?
3. Если надо выбрать продукт, что для вас важно, польза или название?
4. Принимаете ли вы участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания?

В рамках реализации программы в школе оформлен уголок

#### **«Правильное питание- залог здоровья».**

Содержание этого уголка периодически меняется. В нем три раздела:

«Вся гамма продуктов», « Сигналы SOS», Рубрика о «Вредных продуктах».

#### **Методическое обеспечение**

1. Компьютер, экран, проектор
2. Мультимедийные презентации «Формула правильного питания»
3. Плакаты «О здоровой и полезной пище»

**Список литературы:**

1. Научно-популярная литература по диетологии.
2. Журнал « Воспитание школьника», « Семья и школа».
3. Книги и брошюры по этикету

Интернет-ресурсы.