

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 села Прасковья
Буденновского района»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель структурного
подразделения ЦО
естественно-научной и
технологической
направленности «Точка
роста»


Масалова Т.А.
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Погорелова Л.Г.
Приказ № 162 ОД
от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

технологической направленности

«Разговор о правильном питании»

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возрастная категория: от 12 до 12 лет

Состав группы: 15 чел.

Срок реализации: 1 год

ID- номер программы в Навигаторе: 33604

Составитель: Плотникова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

с. Прасковья, 2024

**Муниципальное общеобразовательное
«Средняя общеобразовательная школа № 3 села Прасковья
Буденновского района»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08. 2024 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель структурного
подразделения ЦО
естественно - научной и
технологической
направленности «Точка
роста»

Масалова Т. А.
от «30» 08. 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы _____
Погорелова Л. Г.
Приказ №186 ОД
от «31» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
естественно - научной направленности**

«Разговор о правильном питании»

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Возрастная категория: от 10 до 12 лет
Состав группы: 15 чел.
Срок реализации: 1 год
ID - номер программы в Навигаторе:

Составитель: Плотникова Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования

с. Прасковья, 2024 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 5 - 6 класса. Срок реализации 1 год

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Цель программы:

Воспитание у детей представления о рациональном питании, как составной части культуры здоровья.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления у обучающихся о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у обучающихся интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

II. Планируемые результаты деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по формированию 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание курса.

1. Здоровье - это здорово
Мой образ жизни. Я и мое здоровье. Практика. Правила ЗОЖ.
Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны». Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практика. Рацион питания. "Режим питания». Понятие режима питания. Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания». "Энергия пищи».

3. Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фастфудах.
4. «Ты – покупатель». Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя.
5. Срок хранения продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара.
6. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. ЭОР.

IV. Формы и методы работы, виды деятельности.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы работы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы работы: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Виды деятельности: работа с компьютером, выполнение заданий по образцу, выполнение творческих заданий, творческие домашние задания, совместная работа с родителями.

Календарно-тематический план 5 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения
1 - 2	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Анкета «Что я знаю о продуктах»	2	
3 - 4	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	2	
5 – 6	От каких факторов зависит наше здоровье?	2	
7 - 8	Черты характера и здоровье	2	
9 – 10	Полезные продукты	2	
11 – 12	Кулинарная история. Как питались наши предки?	2	
13 – 14	Оформление дневника питания	2	
15 - 16	Практическая работа Бытовые приборы для кухни	2	
17 - 18	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	2	
19 - 20	Правила питания.	2	
21 – 22	Гигиена питания.	2	
23 – 24	Работа с дневником правильного питания.	2	
25 – 26	Удивительное превращение пирожка.	2	
27 - 30	Оформление плаката правильного питания.	4	
31 - 32	Практическое занятие «Законы питания».	2	
33 - 34	Режим питания школьника.	2	
35 – 36	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	2	

37 – 38	Тестирование по теме «Режим питания».	2	
39 - 40	Из чего варят кашу.	2	
41 – 42	Разнообразие каш для завтрака.	2	
43 – 44	Составление меню для завтрака.	2	
45 – 46	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	2	
47 – 48	«Плох обед, если хлеба нет»	2	
49 – 50	Правила гостеприимства.	2	
51 – 52	Составление меню обеда.	2	
53 – 54	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	2	
55 – 56	Секреты обеда.	2	
57 – 58	Брейн-Ринг	2	
59 – 60	Изготовление поделок для выставки «Полезные продукты»	2	
61 – 62	Изготовление поделок для выставки «Полезные продукты»	2	
63 – 64	Изготовление поделок для выставки «Полезные продукты»	2	
65 – 66	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
67 – 68	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
69 – 70	Защита проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
71 – 72	Подведение итогов	2	
	Итого:	72	