

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности общекультурного направления
правильное питание

Программа внеурочной деятельности «**Правильное питание**» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Правильное питание». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность программы внеурочной деятельности:

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 12,13,14 лет

Срок реализации программы: Программа реализуется через курс «Правильное питание». Проводится в 6,7,8 классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю).

Формы занятий

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Основные принципы реализации программы

- Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.

- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Результаты освоения курса:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Тематический план:

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся (виды деятельности)	Личностные результаты	УУД		
					Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1	"Здоровье - это здорово"	5	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Самостоятельная работа с дополнительными	ление познавательных интересов и активности в области здорового питания;	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющимися ресурсами.	Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.	Умение детей учитывать позиции других людей.

			материалами.				
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Написание рефератов и докладов.	Овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Умение объединять объекты по общему значению признака; Умение определять имя признака, по которому объекты имеют общее значение;	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.	Умение учащимися слушать, вступать в диалог, спрашивать.
3.	"Режим питания»	3	Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Анализ графиков, таблиц, схем.	Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	Умение сопоставлять, сравнивать большое количество объектов;	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	Умение детей участвовать в коллективном обсуждении.
4	"Энергия пищи"	5	Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Редактирование программ.	Сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании».	Умение анализировать и сопоставлять факты; умение определять противоречие; умение находить решение имеющимися ресурсами.	Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.	Полно и точно выражать свои мысли; Адекватно использовать аргументы в дискуссии;
5	"Где и как мы едим"	8	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют задания по карточкам.	Развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	Умение находить положительные и отрицательные стороны в любом объекте, ситуации;	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и	Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог,

			<p>Читают и запоминают правило, проговаривают его друг другу вслух. Озвучивают понятие... Выявляют закономерность.</p>		<p>Умение разрешать противоречия (убирать «минусы», сохраняя «плюсы»);</p>	<p>информацию, полученную от учителя.</p>	<p>участвовать в коллективном обсуждении;</p>
6	"Ты - покупатель	8	<p>Приводят примеры. Проговаривают по цепочке.</p>	<p>Применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.</p>	<p>Умение оценивать объект, ситуацию с разных позиций, учитывая разные роли.</p>	<p>Учащиеся в ходе игры, анализируют, сравнивают, решают логические задачи, отгадывают кроссворды, работают в интерактивные игры. Все мероприятия направлены на групповое взаимодействие.</p>	<p>Спрашивать, интересоваться мнением других и высказывать своё; - вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении;</p>
	Всего часов	35					

Календарно-тематический планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Сроки			Примечания
					6кл.	7кл.	8кл.	
Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч								
1	Здоровье-это здорово	1	Здоровье-это здорово. Беседа.	Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ», Я и мое здоровье	03.09	04.09	05.09	
2	Правила ЗОЖ	1	Презентация. Беседа.	Составление индивидуальных таблиц.	10.10	11.09	12.09	
3	Я и мое здоровье	1	Понятие режима питания. Лекция. Презентация.	Игра «Составляем режим питания»	17.10	18.09	19.09	
4	Мой образ жизни	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальных таблиц. Тестирование.	24.10	25.09	26.09	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	Беседа. Презентация	Конкурс плакатов и рисунков по теме.	01.10	02.10	03.10	
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч								
6	Белки	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	08.10	09.10	10.10	
7	Жиры	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	15.10	16.10	17.10	
8	Углеводы	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	22.10	23.10	24.10	
9	Витамины	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	05.11	06.11	07.11	
10	Минеральные вещества	1	Беседа. Презентация.	Учимся рассчитывать рацион питания.	12.11	13.11	14.11	

11	Рацион питания	1	Беседа. Презентация.	Составление индивидуальной таблицы рациона питания.	19.11	20.11	21.11	
Тема3. "Режим питания» - 3 ч								
12	Понятие режима питания	1	Беседа. Презентация познавательного фильма	Доклад	26.11	27.11	28.11	
13	Мой режим питания	1	Беседа.	Доклад	03.12	04.12	05.12	
14	Игра «Составляем режим питания»	1		Игра.	10.12	11.12	12.12	
Тема 4. "Энергия пищи"- 5 ч								
15	Энергия пищи	1	Беседа. Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».	17.12	18.12	19.12	
16	Калорийность пищи	1	Презентация.	Калорийность пищи. Исследовательская работа .Влияние калорийности пищи на телосложение.	14.01	25.12	26.12	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	Беседа.	Калорийность пищи. Исследовательская работа.	21.12	15.01	16.01	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Научно-познавательный фильм	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	28.12	22.01	23.01	
19	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	Беседа	Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.	04.02	29.01	30.01	

Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч

20	Где и как мы едим	1	Беседа. Презентация.		11.02	05.02	06.02	
21	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	Лекция.	Создание мини-проектов. Защита.	18.02	12.02	13.02	
22	Путешествие и поход	1	Беседа. Презентация.	Доклад	25.02	19.02	20.02	
23	Собираем рюкзак	1	Беседа.	Доклады обучающихся.	03.03	26.02	27.02	
24	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	Беседа. Фильм.	Презентации обучающихся.	10.03	04.03	05.03	
25	Поговорим о фаст-фудах	1	Беседа. Презентация.	Доклад	17.03	11.03	12.03	
26	Правила поведения в кафе.	1	Беседа.	Составление памятки.	31.03	18.03	19.03	
27	Ролевая игра «Кафе»	1		Игровая деятельность.	07.04	01.04	02.04	

Тема6. «Ты- покупатель» - 8 ч

28	Где можно сделать покупку	1	Беседа.	Составление памятки по магазинам и супермаркетов города. Приобретаем свежие продукты.	14.04	08.04	09.04	
29	Права и обязанности покупателя	1	Презентация. Беседа.	Составление памятки покупателя. Читаем законы.	21.04	15.04	16.04	
30	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	Презентация . Беседа.	Учимся читать этикетки на товаре.	28.04	22.04	23.04	
31	Ты покупатель.	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные	05.04	29.04	30.04	

				ситуации при покупке.				
32	Сложные ситуации при покупке товара	1	Беседа.	Инсценировка. Сложные ситуации при покупке.	12.04	06.05	07.05	
33	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	Презентация. Беседа.	Учимся читать информацию на продуктах о сроках годности товара.	19.04	13.05	14.05	
34	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	1	Беседа.	Составление мини-проекта.	26.04	20.05	21.05	
35	Составление формулы правильного питания.	1	Беседа.	Составление формулы питания.		27.05	28.05	

