

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Тверской области  
Отдел образования Администрации Андреапольского МО  
МОУ АСОШ № 2

Рассмотрено на заседании МО  
протокол №1  
от «29»августа 2023 г.

Принято на заседании методического совета  
протокол № 1  
от «29»августа 2023 г.



Утверждаю  
Директор МОУ АСОШ №2:  
А.Ю.Чистовский  
Приказ № 37/2 от 01.09. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Основы здорового питания»**

для 5-6 классов

на 2023-2024 учебный год

г.Андреаполь, 2023

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных стандартов общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960

Программа дополнительного образования «Основы здорового питания» построена на основе примерной программы в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к **культурологическому направлению** дополнительного образования и реализуется через кружок «Основы здорового питания». 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. Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом: наследственность – 25%, условия жизни – 25%, образ жизни – 50%. Мониторинг здоровья школьников показывает, что количество хронически больных детей увеличивается с увеличением школьного возраста. Особенно много детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин подобных заболеваний является неправильное питание.

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

### Задачи программы:

1. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.
5. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков их интересов и познавательной деятельности;
6. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

### **Личностные результаты освоения программы**

- Полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- Подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- Подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- Подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.
- Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- Владение 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 освоения программы являются**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, интернете, музее, специалистов.
- Пересказывать полученную информацию своими словами, публично

представлять ее.

- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта ,консультанта.

**Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

1. "Здоровье-этоздорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты-покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

#### **Принципы организации кружка «Основы здорового питания»**

- Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям подростков;
- Научная обоснованность – содержание комплекса базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- Практическая целесообразность – содержание комплекса отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- Динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы«Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- Вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- Культурологическая сообразность – в содержании и учитывается исторически сложившиеся традиции питания, являющаяся отражениемкультуры народа;
- Социально-экономическая адекватность–предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

## Содержание курса рабочей программы

### Тема 1. "Здоровье – это здорово" - 5 ч.

**Теория.** Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

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

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье».

### Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"- 6ч.

**Теория.** Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

**Практика.** Рацион питания.

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представлений учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

### Тема 3. "Режим питания"- 3ч.

**Теория.** Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека;
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания;
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

### Тема 4. "Энергия пищи" - 4ч.

**Теория.** Энергия пищи.

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

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»;
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания;
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на

внешность человека.

#### **Тема 5. "Где и как мы едим" - 8 ч.**

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

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

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
- Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

#### **Тема 6. "Ты - покупатель" - 9 ч.**

**Теория.** Где можно сделать покупку. Прав и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

#### **Тема 7. "Ты готовишь себе и друзьям" - 5 ч.**

**Теория.** Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

**Практика.** Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

#### **Тема 8. "Кухня разных народов" - 4 ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

**Практика.** Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

#### **Тема 9. «Кулинарная история» - 5ч.**

**Теория.** Традиции и культура питания.

**Практика.** Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

#### **Тема 10. «Как питались на Руси и в России» - 11 ч.**

**Теория.** История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар- символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.

**Практика.** Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Тема 11. "Необычное кулинарное путешествие" - 8 ч.**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.** Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет.**

**Срок реализации программы:** программа реализуется 1 год через кружок «Основы здорового питания». Проводится в 5-6 классе в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Формы занятий** – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Режим занятий** – вторая половина дня.

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

## Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	"Здоровье-это здорово»	5
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6
3	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	4
5	"Где и как мы едим"	8
6	"Ты-покупатель	9
7	"Ты готовишь себе и друзьям"	5
8	"Кухни разных народов"	4
9	«Кулинарная история»	5
10	"Как питались на Руси и в России"	11
11	«Необычное кулинарное путешествие»	8
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>



## Методы реализации

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-6 классах:

1. **Формы занятий**- беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

2. **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса** - словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты.

3. **Формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участников определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

**Образно - ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

## Список литературы

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М.,2014.
2. Асатиани В.С. Химия нашего организма.М.,2009.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология.М.,2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А.,Макеева А.Г Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя.М.,2009 ОЛМА Медиа Групп.
5. Огуреева Г.Н.Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ,2011.
6. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. М.:2021.