

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим  
советом школы

Протокол от «29» августа  
2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Л.Т. Токарева

приказ № 5/0

от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Формула правильного питания» 5-6 классы**

Составила: учитель

Начальных классов Расторгуева Н.В.

2024 – 2025 уч.год

Программа «Формула правильного питания» направления, составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5-6 классов.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помочь маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут

– изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста.

### **Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером.

Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа

«Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Программа изучается в 5 – 6 классе один час в неделю 68 часов и включает 12 тем:

5 - 6 класс	
1. Здоровье - это здорово	7. Ты готовишь себе и друзьям
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны	8. Кухни разных народов
3. Режим питания	9. Кулинарная история
4. Энергия пищи	10. Как питались на Руси и в России
5. Где и как мы едим	11. Необычное кулинарное путешествие
6. Ты - покупатель	12. Составляем формулу правильного питания

### Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа,

представителя страны и государства.

### **Основные методы и формы работы**

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности и школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

1. фронтальный метод;
2. групповой метод;
3. практический метод;
4. познавательный метод;
5. ситуационный метод;
6. игровой метод;
7. соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

1. чтение, обсуждение, дискуссия;
2. экскурсии в продовольственный магазин;
3. встречи с интересными людьми;
4. практические занятия;
5. творческие домашние задания;
6. праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
7. конкурсы (рисунки, рассказов, рецептов);
8. викторина;
9. ярмарки полезных продуктов;
10. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
11. мини-проекты;
12. совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Планируемые результаты**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования 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.

## Учебно – тематический план

5-6 класс (68 часов)

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье — это здорово	10	5	5
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	20	10	10
4	Режим питания	6	4	2
5	Энергия пищи	10	8	2
6	Где и как мы едим	6	3	3
7	Ты покупатель	15	10	5
	Итого	68	40,5	27,5

### Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания»

5- 6 класс

	Тема занятия	Дата
	Вводное занятие	
<b>1. Здоровье — это здорово</b>		
	Здоровье – это здорово!	
	Цветик – семицветик	
	Я и мое здоровье	
	Мой образ жизни	
<b>2. Продукты разные нужны – блюда разные важны</b>		
	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	
	«Пирамида питания»	
	Рациональное, сбалансированное питание	
	«Белковый круг»	
	«Жировой круг»	
	Мой рацион питания	
	«Минеральный круг»	
<b>3. Режим питания</b>		
	Режим питания	
	«Пищевая тарелка»	
	Витамины и минеральные вещества	
	Влияние воды на обмен веществ.	
	Напитки и настои для здоровья.	
<b>4. Энергия пищи</b>		
	Энергия пищи	
	Источники «строительного материала»	
	Роль пищевых волокон на организм человека	
<b>5. Где и как мы едим</b>		
	Где и как мы едим	

	«Фаст фуды»	
	Мы не дружим с сухояткой	
	Правила полезного питания	
	Меню для похода	
<b>6. Ты покупатель</b>		
	Где можно сделать покупку	
	Срок хранения продуктов	
	Пищевые отравления, их предупреждение	
	Ты – покупатель. Права потребителя	
	Ты – покупатель. Правила вежливости	
	«Мы идем в магазин»	

## Содержание программы

5 – 6 класс

### Вводное занятие

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

#### Тема 1. Здоровье — это здорово

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

#### Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательному условию здоровья.

#### Тема 3. Режим питания

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

#### Тема 4. Энергия пищи

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

#### Тема 5. Где и как мы едим

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

#### Тема 6. Ты покупатель

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

#### Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

#### Тема 8. Кухни разных народов

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

#### Тема 9. Кулинарная история



Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие –

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания

Составление проектов.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-6 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеоманитфон и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы

«Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В 5-6 классах у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится, прежде всего, набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### **Список литературы**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

