****

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе программы «Формула правильного питания», 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  (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие)  – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

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

**Задачи** **программы:**

* Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
* Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
* Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
* 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.
* Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность.
* Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
* Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

Программа  ориентирована на проектную деятельность воспитанников. Учащиеся под руководством учителя сами создают образовательные продукты: презентации, фотографии, буклеты, памятки.

        Важной отличительной особенностью программы является ее ориентация на совместное творчество детей и взрослых в семье. Конкурсы семейной фотографии, сервировки семейного стола и другие задания осуществляются с помощью родителей учащихся. Запланированы также и совместные занятия с приглашением родителей учащихся.

        Особенностью организации учебно-воспитательного процесса по данной программе является её игровая направленность*.*Запланированы викторины, конкурсы, расширяющие знания  учащихся о правильном питании.

**Методы реализации.**

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

* ***Ролевая игра***базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить постав ленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).
* ***Ситуационная игра***предполагает четко заданный сценарийдействий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» под ростки должны распределить продукты по трем цветным «сто лам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).
* ***Образно-ролевые игры***позволяют активизировать конкретночувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).
* ***Проектная деятельность***основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).
* ***Дискуссия, обсуждение.***Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн -ринга и т. п.

 Итоговая аттестация – творческая работа, проект

**1.Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
3. 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:

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

Познавательные УУД:

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2. делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
3. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
4. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
5. преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

**2. Содержание курса**

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

1. «Здоровье - это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
3. «Режим питания»
4. «Энергия пищи»
5. «Где и как мы едим»
6. «Ты – покупатель»

**Раздел 1. Здоровье - это здорово- 5ч.**

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

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

**Раздел 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.**

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

**Практика.**Рацион питания

**Раздел 3. "Режим питания»-3ч.**

**Теория.**Понятие режима питания.

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

**Раздел 4. "Энергия пищи»- 4ч.**

**Теория.**Энергия пищи.

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

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

**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».

**Раздел 6. «Ты - покупатель-9ч.**

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

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

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Разделы программы** | **Количество часов на 1 год** |
| 1 | «Здоровье - это здорово» | 2 |
| 2 | «Продукты разные нужны, продукты разные важны» | 3 |
| 3. | «Режим питания» | 3 |
| 4 |  «Энергия пищи» | 2 |
| 5 | «Где и как мы едим» | 4 |
| 6 | «Ты – покупатель» | 2 |
| 7 | Защита проектов | 1 |
|  | **Всего часов** | **17** |

**3. Календарно-тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тма занятий** | **Часы** | **ЦОР/ЭОР** | **Дата**  |
|  | Тема 1. **Здоровье - это здорово** | 5 | [**http://фцмпо.рф**›wp-content…Уроки-о…питании-школьников.pdf](http://xn--l1aecsk.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/11/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8-%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf) | 8.09 |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 | [**http://фцмпо.рф**›wp-content…Уроки-о…питании-школьников.pdf](http://xn--l1aecsk.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/11/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8-%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf) | 15.09 |
| 2 | Правила ЗОЖ | 1 | [**http://фцмпо.рф**›wp-content…Уроки-о…питании-школьников.pdf](http://xn--l1aecsk.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/11/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8-%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf) | 22.09 |
| 3 | Я и мое здоровье | 1 | [**http://фцмпо.рф**›wp-content…Уроки-о…питании-школьников.pdf](http://xn--l1aecsk.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/11/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8-%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf) | 29.09 |
|  | **Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»** | 6 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 13.10 |
| 4 | Белки | 1 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 20.10 |
| 5 | Жиры | 1 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 27.10 |
| 6 | Углеводы | 1 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 17.11 |
|  |  **Тема3. «Режим питания»** | 3 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 24.11 |
| 7 | Понятие режима питания | 1 | [**урок.рф**›library/prostie\_sekreti…pitaniya…](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prostie_sekreti_zdorovogo_pitaniya_192409.html) | 1.12 |
| 8 | Мой режим питания | 1 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 8.12 |
|  |  **Тема 4. «Энергия пищи»** | 4 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 15.12 |
| 9 | Энергия пищи | 1 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 22.12 |
| 10 | Калорийность пищи | 1 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 29.12 |
|  | **Тема5. «Где и как мы едим»** | 8 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 12.01 |
| 11 | Где и как мы едим | 1 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 19.01 |
| 12 | Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | [**gc-pmss.ru**›files/pdf2017/mp\_zdorovoe\_pitanie\_v\_…](https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/mp_zdorovoe_pitanie_v_skole_i_doma.pdf) | 26.01 |
|  13 | Путешествие и поход | 1 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 2.02 |
| 14 | Собираем рюкзак | 1 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 9.02. |
|  | **Тема 6. «Ты- покупатель»** | 8 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 16.03 |
| 15 | Где можно сделать покупку | 1 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 20.04 |
| 16 | Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.  | 1 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 27.04 |
| 17 | Защита проектов | 1 | [**doit-together.ru**›files/food2022/1-4/lesson\_…](https://doit-together.ru/files/food2022/1-4/lesson_health.pdf) | 19.05 |