

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красненская средняя общеобразовательная школа  
имени М.И. Светличной»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31 августа 2015 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ «Красненская средняя  
общеобразовательная школа  
имени М.И. Светличной»  
 Т.Б. Антипенко  
Приказ № 275  
31 августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое питание»**

(спортивно – оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 12-13 лет

Срок реализации 1 год

**Составитель:** Чехонадских Лариса Николаевна

Красное  
2015

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г. и соответствует основным положениям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатам начального общего образования, требованиям Основной образовательной программы ОУ, с образовательными потребностями и запросами обучающихся и их родителей.

Программа рассчитана на уровень основного общего образования.

Это продолжение программы «Разговор о правильном питании», которая называется «Формула правильного питания».

В комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для обучающегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

**Цель программы:** формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для осознания личностной и социальной значимости здоровья.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- Формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- Формирование представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности 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

##### *Развивающие:*

- Способствование развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

##### *Воспитательные:*

- Создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.
- 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.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Общая характеристика программы**

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов. Вопросы формирования полезных привычек и навыков в вопросах питания волнует как родителей, так и учителей начальных классов.

Вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. К моменту поступления в школу дети отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо стремиться к созданию условий для самостоятельного экспериментирования и поисковой активности детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Основной формой проведения занятий является игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Можно выделить несколько типовых игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно – ролевая игра, игра с правилами, образно – ролевая игра.

При разработке данного курса учитываются и традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непереносимое условие эффективности решения поставленных задач.

### **Отличительная особенность данной программы**

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. На занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает

активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

### **Новизна программы**

По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но еще, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что в увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов.

### **Педагогическая целесообразность**

В настоящее время появляется очень много теорий о пользе сыроедения, раздельного питания, голодания, вегетарианства, о пользе потребления грецких орехов, воды перед обедом. Сейчас насчитывается несколько десятков таких теорий, причём в большинстве случаев они противоречивы. Поэтому педагог должен предостеречь обучающихся от некритического отношения к многочисленным модным «теориям» питания, показать детям, что характер питания зависит не только от возраста, пола, трудовой деятельности, климатических условий, состояния здоровья, но от традиций, уровня развития науки и культуры, степени обеспеченности и доступного уровня питания.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в неделю – 1.

В 6 классе – 34 часа.

### **Формы и режим занятий**

Программа «Здоровое питание» предусматривает следующий режим занятий с детьми. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Используются такие формы, как:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,

- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

**Форма подведения итогов:** составить индивидуальную формулу питания.

### **Планируемые результаты:**

***К концу учебного года у обучающихся будут сформированы:***

#### ***Личностные результаты:***

- знать о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- о пользе витаминов и минеральных веществ, иметь представление о пище как источнике энергии для организма.
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- получить дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора; коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации;
- составлять меню для завтрака, обеда и ужина; правильно сервировать праздничный стол; выбирать продукты для организации похода или путешествия;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

#### ***Метапредметные результаты:***

##### ***Обучающиеся научатся:***

- сохранять заданную цель;
- контролировать свою деятельность по результату;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

##### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- развивать самостоятельную активность в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- правилам этикета, связанных с питанием, осознавая то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- вырабатывать собственные потребности в соблюдении санитарно-

гигиенических норм; воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдении режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

**Инструментарий для выявления мотивации успеха и боязни неудачи в освоении курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»:** методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

**Цель:** методика проводится для диагностики преобладающего типа мотивации личности подростка.

*Возраст:* 12-13 лет

*Форма (ситуация оценивания):* индивидуальное обследование ребенка

*Метод оценивания:* беседа.

### **Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи»**

Методика предложена А. А. Реаном.

Инструкция. Соглашаясь или нет с нижеприведенными утверждениями, необходимо выбрать один из ответов -“да” или “нет”. Если вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» подразумевает как явное “да”, так и “скорее да, чем нет”. То же относится и к ответу «нет». Отвечать следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, является и наиболее точным.

#### **Текст опросника**

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.

16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

### **Обработка результатов.**

Ключ к опроснику:

один балл получают ответы “да” на утверждения 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 и ответы “нет” на 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов.

Выводы:

если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если он набирает от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом, если у испытуемого 8–9 баллов – то его мотивация ближе к избеганию неудачи, если 12-13 баллов – ближе к стремлению к успеху.

## Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Рабочая тетрадь для учащихся «Формула правильного питания» для детей 12-13 лет, методическое пособие для учителя (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева), буклеты для родителей

, плакаты;

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников,

викторин, соревнований, тематическое планирование). Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал.

## Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете технологии, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

– мультимедийное оборудование;

– интерактивная доска.

## Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Формула правильного питания. М.М Безруких, Т. А Филиппова, А. Г. Макеева. Рабочая тетрадь для школьников ОЛМА Медиа Групп Москва 2010
3. Здоровый образ жизни Рабочая тетрадь для учащихся 5- 6-х классов М. Ю. Михайлина, М. В. Лысогорская, М. А Павлова
4. Правильное питание. Секреты здоровья и долголетия: Николай Мазнев — Санкт-Петербург, Рипол Классик, Дом. XXI век, 2009 г.- 64 с.
5. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
6. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. - М.: Терра, 1996.
7. Популярно о питании. / Под ред. А.И. Столмаковой. - Киев, "Здоровья", 1990.
8. Рациональное питание / Смоляр В.И. - Киев: Наук. думка, 1991.
9. Интернет-ресурсы