**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**Администрация города Красноярска**

**МБОУ СШ №4**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 5831365)

**Формула правильного питания**

для обучающихся 1 классов

**Красноярск** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Формула правильного питания» составлена в соответствии с требованиями 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – **2**М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Программа «Формула правильного питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Выполнение программы рассчитано на срок обучения - 1 год, 1 занятие в неделю (33 занятия в год)

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель программы** «Формула правильного питания» – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

"Формула правильного питания" предназначена для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

* Развитие 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, формирование готовности соблюдать эти правила
* Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
* Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того. что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
* Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
* Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего **3**

народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

* 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.
* Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Содержание модуля «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего подросткового возраста
* 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 детей младшего подросткового возраста
* 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 ходе реализации первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом
* модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе
* 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 каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся

Реализация программы «Формула правильного питания» направлено на достижение следующих результатов:

* полученные знания позволят 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 получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора
* подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* умение использовать знания в повседневной жизни;
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
* умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
* познавательный интерес к основам культуры питания.

*Метапредметными результатами обучающихся являются:*

*Регулятивные:*

* - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
* - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные:*

* - умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
* - умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
* - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

*Коммуникативные:*

* - умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
* - умение формулировать собственное мнение и позицию;
* - умение строить простейшие монологические высказывания;
* - умение задавать вопросы;
* - умение контролировать действия партнѐров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В комплект **технических и информационно-коммуникативных средств обучения** входят: компьютер, мультимедиапроектор, интерактивное доска, электронный диск – приложение к занятиям, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям.

Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность.

Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Формула правильного питания»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Здоровье – это здорово | 2 |  |  |  |
| 2 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | 3 |  |  |  |
| 3 | Энергия пищи | 3 |  |  |  |
| 4 | Где и как мы едим | 3 |  |  |  |
| 5 | Ты- покупатель | 4 |  |  |  |
| 6 | Ты готовишь себе и друзьям | 4 |  |  |  |
| 7 | Кухни разных народов | 4 |  |  |  |
| 8 | Кулинарная история | 3 |  |  |  |
| 9 | Как питались на Руси и в России | 4 |  |  |  |
| 10 | Необычное кулинарное путешествие. | 3 |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 33 |  | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Всего** |
| 1 | Здоровье — это здорово | 1 |
| 2 | Режим дня | 1 |
| 3 | Питание и здоровье | 1 |
| 4 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты – источники белка. | 1 |
| 5 | Продукты – источники углеводов, жиров | 1 |
| 6 | Витамины и минеральные вещества | 1 |
| 7 | Энергия пищи | 1 |
| 8 | Движение и энергия | 1 |
| 9 | Где и как мы едим | 1 |
| 10 | Фаст фуд. Польза или медленная смерть! | 1 |
| 11 | Продукты для длительного похода, или экскурсии | 1 |
| 12 | Ты — покупатель | 1 |
| 13 | О чем рассказала упаковка | 1 |
| 14 | Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Холодильник. | 2 |
| 15 | Приготовление пищи. Правила сервировки стола | 1 |
| 16 | Кухни разных народов | 2 |
| 17 | Кулинарная история. Как питались доисторические люди | 2 |
| 18 | Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме | 2 |
| 19 | Как питались в Средневековье | 1 |
| 20 | Как питались на Руси и в России. Путешествие в Древнюю Русь | 1 |
| 21 | Традиции Русской кухни | 2 |
| 22 | Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи | 2 |
| 23 | Кулинария в живописи, в музыке | 2 |
| 24 | Кулинарная тема в литературе | 2 |
| 25 | Составляем формулу правильного питания | 1 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 33 |