**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности **«Азбука здоровья»** построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Программа относится к **социальному** **направлению** внеурочной деятельности. Программа 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.

**Отличительные особенности данной программы**: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Актуальность программы внеурочной деятельности:**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения 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 внеурочной деятельности -**  формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи** **программы внеурочной деятельности:**

1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;   
2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  
4.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.   
5.Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;  
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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

1. **Срок реализации программы***:* Программа реализуется через курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» Проводится в 5 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю).

***Общая характеристика программы***

Цель курса «Азбука здоровья» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Азбука здоровья» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Преподавание курса программы «Азбука здоровья» 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 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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

***Формы работы:***

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

***Методы:***

* Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
* Проблемный;
* Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
* Объяснительно-иллюстративный.

**Формы занятий**

* ролевая игра,
* ситуационная игра,
* образно-ролевые игры,
* проектная деятельность,
* дискуссия,
* конкурсы,
* обсуждение.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

***Разнообразие питания:***

* «Самые полезные продукты»,
* «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
* «Где найти витамины весной»,
* «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
* «Каждому овощу свое время»;

***Гигиена питания:***

* Как правильно есть»;

***Режим питания:***

* «Удивительные превращения пирожка»;

***Рацион питания:***

* «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
* «Плох обед, если хлеба нет»,
* «Полдник. Время есть булочки»,
* «Пора ужинать»,
* «Если хочется пить»;

***Культура питания:***

* «На вкус и цвет товарищей нет»,

***Формы контроля***

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

***Ценностные ориентиры содержания программы***

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания учащихся как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

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

***Личностные и метапредметные результаты освоения курса***

***Личностными*** результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

***Метапредметными*** результатамиизучения курсапо формированию здорового питания являются следующие умения:

* Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* Учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* 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.

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

* описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
* выделять существенные признаки предметов;
* сравнивать между собой предметы, явления;
* обобщать, делать несложные выводы;

**Содержание тем курса курса 5 класс**

Тема 1.*Здоровье - это здорово*- 2ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

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

Тема 2. *Продукты разные нужны, продукты разные важны*- 2ч.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3. *Режим питания*-3ч.

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. *Энергия пищи*- 3ч.

Энергия пищи.

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

Тема5.*Где и как мы едим*- 4ч.

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

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

Тема 6. *Ты- покупатель*-3ч.

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

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

Составление формулы прав

***7.Из истории русской кухни(2ч.)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***8.Разнообразие питания (9ч.)***

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

***9.Ты готовишь себе и друзьям(1ч.)***

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

***10.Этикет (3ч.)***

Посуда на Руси.

Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

***11. 11.Кулинарная история (2ч )***

.

Как питались люди древности. Литературное расследование, произведения, в которых рассказывается о пище, питании, этикете.

**Учебный план 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | **Форма занятия** |
| 1 | "Здоровье - это здорово» | 2 | обсуждение |
| 2 | "Продукты разные нужны, продукты разные важны" | 2 | обсуждение |
| 3. | "Режим питания» | 3 | образно-ролевые игры |
| 4 | "Энергия пищи" | 3 | дискуссия |
| 5 | "Где и как мы едим" | 4 | конкурсы |
| 6 | "Ты - покупатель | 3 | образно-ролевые игры |
| 7 | .Из истории русской кухни | 2 | обсуждение |
| 8 | Разнообразие питания | 9 | обсуждение |
| 9 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 | обсуждение |
| 10 | Этикет | 3 | обсуждение |
| 11 | Кулинарная история | 3 | дискуссия |
|  | **Итого:** | **35** |  |

**Методическая литература:**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М.,ФилипповаТ.А.,Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2018.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2018.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М, Nestle, 2017;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П.  Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор  о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов.**/-** М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья»**

в неделю: **1 час в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | | ***№ от начала раздела*** | ***Тема*** | ***Примечание*** |
|
|  | 1.1 | | Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. |  |
| 2 | | 1.2 | Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье. |  |
| 3 | | 2.1 | **Белки. Жиры. Углеводы.**  Витамины. Минеральные вещества |  |
| 4 | | 2.2 | Рацион питания. |  |
| 5 | | 3.1 | Калорийность пищи. Калорийность пищи. Понятие режима питания. |  |
| 6 | | 3.2 | Исследовательская работа «Вкусная математика» Мой режим питания. |  |
| 7 | | 3.4 | Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания» |  |
| 8 | | 4.1 | Калорийность пищи. Калорийность пищи. |  |
| 9 | | 4.2 | Исследовательская работа «Вкусная математика» |  |
| 10 | | 4.3 | Влияние калорийности пищи на телосложение. |  |
| 11 | | 5.1 | Где и как мы едим. Мини – проект «Мы не дружим с сухомяткой» |  |
| 12 | | 5.2 | . Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. |  |
| 13 | | 5.3 | Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. |  |
| 14 | | 5.4 | Ролевая игра «Кафе» |  |
| 15 | | 6.1 | Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. |  |
| 16 | | 6.2 | Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. |  |
| 17 | | 6.3 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. |  |
| 18 | | 7.1 | Где и как готовят пищу. |  |
| 19 | | 7.2 | Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. |  |
| 20 | | 8.1 | Продукты разные нужны- блюда разные важны |  |
| 21 | | 8.2. | Творческая работа «Продукты - источники витаминов А и С» |  |
| 22 | | 8.3 | Понятие фаст-фуд. Польза или вред |  |
| 23 | | 8.4 | Питание «всухомятку»- вредно для здоровья |  |
| 24 | | 8.5 | Продукты для длительного похода или экскурсии |  |
| 25 | | 8.6 | Творческая работа «Съедобные гибы и ягоды» |  |
| 26 | | 8.7 | Традиционные русские блюда |  |
| 27 | | 8.8 | Творческая работа «Хлеб всему голова» |  |
| 28 | | 8.9 | Конкурс пословиц и поговорок о пище |  |
| 29 | | 9.1 | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. |  |
| 30 | | 10.1 | Представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола |  |
| 31 | | 10.2 | Правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |  |
| 32 | | 10.3 | Творческое задание «Украшаем блюдо» |  |
| 33 | | 11.1 | Как питались люди древности. Как питаются люди разных стран |  |
| 34 | | 11.2 | Литературное расследование «Произведения, в которых рассказывается о пище» |  |