

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5-6 классы**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. №373). Программа составлена на основе программы «Формула правильного питания», методического пособия «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов, разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На прохождение программы отводится 34 занятия в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Формула правильного питания» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

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

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:**

- расширения знаний школьников 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;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Содержание курса**

#### **(5 класс)**

**Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)**

**Здоровье – это здорово.(1ч)**

**Самые полезные продукты.(1ч)**

**Самые полезные продукты. (1ч)**

**Как правильно есть. (1ч)**

**Из чего состоит наша пища?(1ч)**

**Что нужно есть в разное время года. (1ч)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)  
Где и как готовят пищу. (1ч)  
Молоко и молочные продукты. (1ч)  
Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)  
Удивительные превращения пирожка. (1ч)  
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)  
Плох обед, если хлеба нет. (1ч)  
Полдник. Время есть булочки. (1ч)  
Пора ужинать. (1ч)  
Блюда из зерна.(1ч)  
Что и как готовить из рыбы. (1ч)  
Дары моря. (1ч)  
На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)  
Если хочется пить... (1ч)  
Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)  
Где найти витамины весной? (1ч)  
Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)  
Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)  
Каждому овощу своё время. (1ч)  
Праздник урожая. (1ч)  
Меню сказочных героев. (1ч)  
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)  
Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)  
Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)  
Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)  
Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)  
Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)

Содержание курса  
(6 класс)

Здоровье-это здорово (4 ч)  
Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)  
Энергия пищи (3ч)  
Где и как мы едим (2ч)  
Ты - покупатель (3ч)  
Ты готовишь себе и друзьям (3ч)  
Кухни разных народов (3ч)  
Кулинарная история (4ч)  
Как питались на Руси и в России (4ч)  
Необычное кулинарное путешествие (3 ч)