

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания».**

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания. Ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами

Программа «**Формула правильного питания**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009),

### **2. Общая характеристика курса.**

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей, включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что 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 заключается в том, что её материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей и родителей. Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Программа поможет детям найти свой вид творческой деятельности, будет способствовать духовно-нравственному становлению личности

### **3. Цель изучения курса:**

– формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

-формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

-пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

**Развивающие:**

- развитие представлений о правильном питании  
-развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

**Воспитывающие:**

- формирование полезных навыков и привычек  
- формирование ответственного отношения к своему здоровью  
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием  
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

**4. Место программы в учебном плане**

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в 7 классе отводится по 1ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч в год.

**Ценностные ориентиры содержания программы**

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**5. Планируемые результаты курса ВД:**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- 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** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Планируемые результаты курса ВД:**

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**Программа предусматривает проведение в 7 классе 34 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час в неделю.**

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как: беседа; познавательная игра.