

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

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2012 год. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и реализуется через творческое объединение «Формула здорового питания». 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.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

### **УМК:**

1. Безруких М. М. Формула правильного питания, Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2012;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»

**Цель программы:** формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» предназначена для детей 10–12 лет. Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения 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.
- 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 и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.
- Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.
- Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.
- Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.
- Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.
- Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса.

*Форма организации образовательного процесса:* классно-урочная система.

В основе обучения лежит системно - деятельностный подход, обеспечивающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. Для достижения планируемых результатов предполагается использование элементов следующих *образовательных технологий*:

- Технология проектного обучения ;
- Технология исследовательской направленности;
- Здоровьесберегающая технология ;
- Технология игрового обучения;
- Технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Дистанционные образовательные технологии;
- Технология проблемного обучения.

Данный факультативный курс *не предусматривает, по рекомендациям разработчиков программы, проверки знаний*, курс направлен в первую очередь на развитие познавательных способностей обучающихся и привитие им основ здорового образа жизни.

