

## Аннотация

Программа «Формула правильного питания» разработана на основе федеральной программы «Разговор о правильном питании» и адаптирована к условиям школы. Реализуется на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273.
2. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39).
3. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1213 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72).
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений».
7. Примерная программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» и методическое пособие «Формула правильного питания» для учащихся 5 – 6 классов. Авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М. : издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через занятия внеурочной деятельности «Формула здорового питания».

### Место курса в учебном плане

Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» под руководством академика М.М.Безруких на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

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

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами

организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в пище преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты и в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана в русле теории и методики обучения с учетом возрастных особенностей учащихся.

#### **Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- формировать у детей осознанную потребность в ЗОЖ с помощью решения математических задач, показать значимость математики для жизни и здоровья человека;
- используя возможности математики, доказать необходимость рационального питания школьников.

#### **Задачи программы:**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; рассмотреть различные типы математических задач с использованием тем о здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
9. показать взаимосвязь математики с нашим здоровьем;
10. доказать, что существует связь между питанием и математикой;
11. пропаганда здорового образа жизни среди учащихся на уроках математики; прививать учащимся знания о здоровье человека, ЗОЖ, через решение математических задач.

## **2.Общая характеристика учебного материала**

Программа реализуется 2 года через кружок внеурочной деятельности «Формула правильного питания», проводится в 5классе в объеме 35 часов в год (1 час в неделю), и 6 классе в объеме 35

часов в год (1 час в неделю). Всего 70 часов, включая 20% времени, отводимого на вариативную часть рабочей программы.