****

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.**

**1. 1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Формула правильного питания «разработана в соответствии с:

- требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

- Уставом МБОУ «СОШ №1 г. Никольска»;

- Лицензией МБОУ «СОШ №1 г. Никольска» на образовательную деятельность;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ №1 г. Никольска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Формула правильного питания» разработана на основе федеральной программы «Разговор о правильном питании» и адаптирована к условиям школы.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом: наследственность – 25%, условия жизни – 25%, образ жизни – 50%. Мониторинг здоровья школьников показывает, что количество хронически больных детей увеличивается с увеличением школьного возраста. Особенно много детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин подобных заболеваний является неправильное питание. В школе проводится большая работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся. В рамках целевой программы «Здоровье» в начальной школе ведется обучение школьников по программе «Разговор о правильном питании» на уроках и классных часах. В среднем звене осуществляются лишь отдельные мероприятия по теме правильного питания. Поэтому обучение в среднем звене по программе «Разговор о правильном питании» является актуальным и значимым.

**Направленность программы**.

Дополнительная общеобразовательная программа «Формула правильного питания» имеет социально - оздоровительную направленность, так как способствует развитию мотивации личности ребёнка к здоровью, создаёт условия для общения детей.

**Новизна программы в том**, чтовозможно подходить к работе творчески и нестандартно. Программа "Формула правильного питания» предполагает подробное изучение кухни разных народов, различных продуктов питания и т.д., дает сведения практического характера, которые позволят обучающимся интегрировать полученные знания, умения и навыки с другими предметными областями. Поможет им использовать теоретические и практические знания для обработки и создания собственных проектов и является его естественным дополнением и углублением. 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.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается в увеличении числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.

Учитываются особенности ребѐнка и школы.

В результате обучения дети смогут использовать приобретенные умения и навыки в жизни для себя и окружающих.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» со школы.

**Адресат программы:**

Программа «Формула здорового питания» рассчитана для детей среднего школьного возраста от 11 до 12 лет. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся. Во время занятия обязательными являются физкультурные минутки, гимнастика для глаз.

**Срок реализации программы:** – 1 год (9 месяцев). Объем курса – 34 часа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся по 1 часа 1 раз в неделю со всем составом группы. Группа состоит из 8-10 человек. Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует учитель биологии Коноплева Людмила Павловна: образование — высшее педагогическое.

**1. 2 Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**1. Образовательные:**

 - научить детей правильному питанию и применять полученные знания и опыт в жизни.

**2. Развивающие:**

* развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* расширение знаний подростков о правилах питания, направленных ни сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
* развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* развития творческих способностей подростков, их интереса к познавательной деятельности;
* развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем;
* просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**3. Воспитательные**

- вызвать интерес и желание работать, самостоятельно принимая пути решения поставленных задач;

- повысить коммуникативные способности для работы в команде.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть проходит в виде лекций, разбираются возможные задачи и методы их решения, практическая часть – выполнение практических заданий, практической отработке полученных знаний о правильном питании.

**Основной формой обучения** по данной программе является практическая деятельность обучающихся.

Форма обучения – очная. Программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных форм и методов работы (экскурсии, мини-лекции, мини-проекты, игры, викторины, самостоятельная работа учащихся, работа в группах и т.д.).

**1. 3 Содержание программы.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема.** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Здоровье – это здорово | 3 | 1 | 2 | Анкетирование |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 3 | 1 | 2 | Опрос |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Режим питания | 3 | 1 | 2 | Практическая работа |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Энергия пищи | 3 | 1 | 2 | Опрос |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Где и как мы едим | 3 | 1 | 2 | Опрос |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ты - покупатель | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Кухни разных народов | 4 | 2 | 2 | Доклад |
| 9 | Кулинарная история | 3 | 1 | 2 | Доклад |
| 10 | Как питались на Руси и в России | 3 | 1 | **2** | Опрос |
| 11 | Необычное кулинарное путешествие | 3 | 1 | **2** | Практическая работа |
| 12 | Заключение | 1 | 1 |  |  |
|  | ВСЕГО: | 34 часа |  |  |  |

**Содержание учебного плана программы.**

**1.Введение (1 час)**

**Задачи**: познакомить учащихся с основными аспектами программы «Формула правильного питания»; выяснить пищевые предпочтения учащихся, привычки, связанные с питанием.

**Теория.** Мини-лекция о важности правильного питания. Презентация учителя об основных темах программы. Беседа с целью изучения предпочтений учащихся. Инструктаж по ТБ.

Мини-сочинение «Я питаюсь правильно».

2. **Здоровье – это здорово. (3 часов)**

Задачи:

* Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
* Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
* Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
* Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье».

Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект.

**3. Продукты разные нужны, продукты разные важны. (3 часов)**

Задачи:

* Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;
* Развитие представлений учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
* Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
* Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

**4.Режим питания (3 часов)**

Задачи:

* Дальнейшее развитее представлений, учащихся о роли режима питания для здоровья человека;
* Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания;
* Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, леция.

**5. Энергия пищи. (3 часов)**

Задачи:

* Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»;
* Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания;
* Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
* Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

**6. Где и как мы едим. (3 часов)**

Задачи:

* Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
* Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;
* Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

**7. Ты - покупатель. (4 часов)**

Задачи:

* Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
* Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
* Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

**8. кухни разных народов (4 часов)**

Задачи:

-Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.

- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.

- Формирование чувства уважения и интереса к истории и

культуре других народов

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини лекция.

9. КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ **(3 часов)**

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.

- Расширение представления о традициях и культуре питания.

- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.

- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.

- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ **(3 часов)**

Задачи:

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.

- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.

- Развитие интереса к самостоятельной работе с информациионными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся,

творческий проект, работа в группах.

11 НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ **(3 часа)**

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.

- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.

- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.

- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

12. Заключение (1 час)

**1.4 Планируемые результаты реализации программы:**

Личностные результаты освоения программы:

* полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* подростки научаться самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образа жизни;
* подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
* подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.
* 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;
* рефлектировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
* находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
* пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
* различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
* выполнять проект
* называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
* позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный график реализации программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год реализации программы | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Дата начала и окончания учебных периодов |
| 1-е полугодие | 17 | 17 | с сентября по декабрь 2021 г. |
| 2-е полугодие | 17 | 17 | с января по май 2022 г. |

**Праздничные дни:** 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,2-9 мая.

**2.2. Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение:**

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 5-6 классах.

**1.** **Формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Методы обучения**: Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты.

**2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса-** словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

**Методы реализации:**

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участников определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»)

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределять продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу.

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века.

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.д.

**Дискуссия, обсуждение**. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.д.

**2. 3. Формы аттестации.**

**Формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

**Уровневая оценка**

Низкий уровень – выполнение работы под систематическим контролем педагога; отсутствие творческого подхода в технике исполнения.

Средний уровень - выполнение работы с подсказкой педагога; упрощённая техника исполнения; средняя скорость в работе.

Высокий уровень – самостоятельное выполнение работы; творческий подход; своя техника исполнения.

**2.4 Воспитательный компонент:**

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием, обработка статистических данных (опросы, анкетирование и др.), построение графиков, диаграмм); ИЗО (рисунки, плакаты), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей), биологией (знание процессов, протекающих в организме человека), химией (умение провести эксперимент для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы в процессе исследования), информатикой (для представления аудитории презентаций, нахождения необходимой информации) и других.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, биологии, химии, физики, ИЗО, технологии, информатики.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, недели проектной деятельности, встречи с родителями, медицинскими работниками, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**Литература для учителя:**

1. Программа «Разговор о правильном питании». Составители Гришанова О.С., Павлова М.А.
2. Экологическое воспитание в школе: классные часы, игры, мероприятия/ авт.-сост. И.Г. Норенко. – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Опыт экологической работы со школьниками: занятия, экологические игры, викторины, экскурсии/авт.-сост. В.А. Суворова. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Литвинова Л.С. Жиренко О.Е. Нравственно-экологическое воспитание школьников: Основные аспекты, сценарии мероприятий. 5-11 классы. – М.: 5 за знания, 2005.
5. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни/ Сост. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2003.

**Литература для учащихся:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А, Макеева А. Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 – 80 с.
2. Безруких М.М., Макеева А. Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012 – 64 с.
3. Калерин И.В. Поварёнок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
4. Ковалев Н.И. Русская кулинария. М., Экономика, 1972. 214 с.
5. .ОгурееваГ.Н.Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.:Издательство АСТ,2001.220 с.
6. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс,2001, 150 с.
7. ЯхонтоваИ.С.Будь здоров! М.,2000 г. 69 с.