

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Никольска»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 1 г. Никольска»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Никольска»

Л.В. Сидухина

Приказ № 237-ОД от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Коноплева Людмила Павловна,
учитель биологии

г. Никольск

2023 г.

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:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с 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»;
- с 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, что возможно 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 ребёнка 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 на 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 развитие 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, лекция.

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 информационными 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 научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают 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;

- рефлексировать 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 2023 г.
2-е полугодие	17	17	с января по май 2024 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 Воспитание

Целью воспитательной работы в деятельности объединения «Формула правильного питания» является пробуждение интереса к физической культуре, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

Задачи воспитания:

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе «Формула правильного питания» используются методы: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, соревнования.

Условия воспитания, анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением детей с друг с другом, и в коллективе.

Результаты воспитания по программе не предусматривает определение уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Секреты здоровья»	1 полугодие	Викторина	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.
«Неделя здоровья и спорта»	2 полугодие	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.

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. Огуреева Г.Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягоdnика. М.:Издательство АСТ,2001.220 с.
6. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс,2001, 150 с.
7. Яхонтова И.С. Будь здоров! М.,2000 г. 69 с.