



Согласовано

Директор И.Я. Чалая

2024 года

Краснодарский край, Абинский район, посёлок Ахтырский
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 имени В.С. Носенко
(наименование образовательного учреждения)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Формирование здорового питания»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы 9 часов
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID #63258 – номер программы в Новигаторе:

Автор – составитель:
Сикорская Анастасия Сергеевна
Педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Формирование здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности. 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.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Технология», в ходе ее 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 увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;
- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;
- формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

Место программы в учебном плане Курс «Формирование здорового питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Особенности организации образовательного процесса: Набор детей в группы свободный, без предъявления требований к уровню подготовленности обучающихся. Состав групп постоянный, смешанный, с участием обучающихся с ООП, ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Наполняемость учебных групп объединения 10-15 человек одного возраста или разного. Программа курса «Основы здорового питания» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 9 часов – 1 час в неделю.

1.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- 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

Предметными результатами освоения программы являются:

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

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		
2.	Культура питания и этикет	3	3		Тестирование
3.	Основы здорового питания	3	3		Тестирование
4.	Проектная деятельность	2		2	Защита проекта
Всего:		9	7	2	

1. Введение - 1ч.

Здоровье - это здорово! - 1ч.

2. Культура питания и этикет – 3 ч.

Знакомство с понятием ЗОЖ и Анти ЗОЖ – 1ч;

Рацион питания. Режим питания – 1 ч;

Сервировка стола и этикет - 1ч.

3. Основы здорового питания - 3ч

Молоко и молочные продукты – 1 ч;

Сроки хранения продуктов. Блюда из зерна – 1 ч;

Дары моря. Что и как можно приготовить из морепродуктов? – 1 ч.

4. Проектная деятельность – 2 ч.

Кулинарное путешествие по России – 1ч;

Пищевые отравления, их предупреждение – 1ч.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Учебно - методическое обеспечение.

- Рабочие тетради для учащихся
- «Дневник питания»
- Буклеты и информационные таблицы
- Методические пособия для педагогов

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия - таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, проектор, и др.). Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Формирование здорового питания».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «основы здорового питания» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
2. Нестле о здоровом питании. Интернет ресурс <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
4. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
5. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
6. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
8. Питание подростка. Советы врача-диетолога Интернет ресурс <https://nashidetki-info.livejournal.com/30049.html>
9. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
10. Астахова Л.Б. Программа по совершенствованию качества организации питания. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.
11. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М: Олма, 2009. – С. 2-4.
12. Боровская Э. Здоровое питание школьника. М.: Эксмо, 2010. –С. 15 – 20.
13. Коростелёв Н.Б.. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 1992. – С. 54 - 58.
14. Токарева Т.В.. Программа формирования и оценки гигиенической грамотности и культуры питания учащихся. Интернет ресурс <http://school61-tlt.ru/>.