

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЗВЕНИГОВСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
педагогическим советом
МОУ «Красноярская СОШ»
Протокол №1
от 30 августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «Красноярская СОШ»
В.Г.Кашков
30 августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Правильное питание»

ID программы: 8201

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок освоения программы: 10 дней

Объем часов: 10 часов

Разработчик программы: Борзова Ирина Эдуардовна,
педагог дополнительного образования,
учитель биологии МОУ «Красноярская СОШ»

с. Красный Яр,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Правильное питание» разработана для ежегодной сезонной школы для мотивированных школьников на базе центра «Точка роста» в соответствии с Методическими рекомендациями по организации дополнительного образования. Программа курса имеет **естественнонаучную направленность**, соотнесена с рабочей программой воспитания школы. Содержание, формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Предусмотрено проведение занятий, связанных с реализацией интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся. Занятия курса базируются на самостоятельной творческой и практической работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания, формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья через правильное питание.

Отличительные особенности программы, новизна

Программа разработана для летней пришкольной площадки и предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятия о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания.

Категория обучающихся: 13-15 лет

Срок освоения программы: 10 часов (1 час в день во время каникул).

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Формы организации деятельности: групповая; индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: беседы, дискуссии, коллективные творческие дела, лекции и рассказы, исследовательские проекты.

Режим учебных занятий: занятия проводятся 1 раз в день по 1 час.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье через правильное питание;

Воспитательные задачи:

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

Развивающие задачи:

- развивать умения и навыки обучающихся по ведению здорового образа жизни;
- развивать умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать умение проводить самостоятельные наблюдения;
- развитие самостоятельности, самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Здоровье – это здорово -1ч.

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил здорового рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны - 2ч.

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме.

Практические работы:

- 1.) Определение белков в продуктах питания.
- 2.) Определение витамина С в продуктах питания.

Тема 3. Энергия пищи - 2ч

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека.

Практические работы:

- 1.) Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки.
- 2) Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.

Игры; «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

Тема 4. Ты покупатель - 1ч

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Упаковка».

Практические работы:

- 1) Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами.
- 2) Определение соланина в клубнях картофеля. Виртуальная экскурсия в супермаркет.

Тема 5. Как питались на Руси и в России -1ч

Традиционные русские блюда, русская каша, хлеб, посуда на Руси.

Тема 6. Исследовательская деятельность -3ч.

Групповая работа над проектом. Защита проектов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные:

- будут сформированы основы правильного питания, ценностного отношения к здоровью;
- будут сформированы представления о полезных и вредных продуктах для организма, понимание сущности здорового образа жизни;
- будет сформирована положительная мотивация на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;

Развивающие:

- будут развиты умения и навыки обучающихся по ведению здорового образа жизни через правильное питание;
- будут развиты коммуникативные навыки;
- будут развиты умения сравнивать, анализировать, делать выводы;

- будет развито умение проводить самостоятельные наблюдения;

Воспитательные:

- у обучающихся будет воспитана потребность в ведении здорового образа жизни;
- будут воспитаны волевые качества, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

На занятиях учащиеся дополняют свои знания по биологии и химии, повысят свой уровень теоретической и экспериментальной подготовки, научатся выполнять несложные химические опыты, пользоваться химической посудой, реактивами, нагревательными приборами, соблюдать правила техники безопасности при проведении химического эксперимента. Кроме того, занятия призваны пробудить у учащихся интерес к естественным наукам, стимулировать дальнейшее изучение биологии и химии.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Виды деятельности	Виды и формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье – это здорово	1ч	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического и социального здоровья. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	Устный опрос	www.prav-pit.ru
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2ч	Знакомятся с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме.	Практическая работа	www.prav-pit.ru

			Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания.		
3	Энергия пищи	2ч	Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Практическая работа	www.prav-pit.ru
4	Ты покупатель	1ч	Понимают необходимость разнообразного питания как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Учатся самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.	Практическая работа	www.prav-pit.ru
5	Как питались на Руси и в России	1ч	Узнают о том, как питались наши далекие предки, какую еду ели и как ее готовили.	Устный опрос	www.prav-pit.ru
6	Исследовательская деятельность	3ч	Групповая работа над проектом. Групповая защита проектов.	Защита мини-проектов	
ИТОГО				10 часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
июнь	02.06.	11.00	Т	1	Здоровье – это здорово	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	03.06.	11.00	Т	1	Продукты – источники белков, жиров, углеводов, витаминов.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	04.06	11.00	П	1	1.Определение белков в продуктах питания. 2.Определение витамина С в продуктах питания.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	05.06	11.00	Т	1	Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	06.06	11.00	П	1	1.Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. 2. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	09.06	11.00	П	1	1. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами. 2. Определение соланина в клубнях картофеля	Кабинет химии и биологии №18	ПА

июнь	10.06	11.00	Т	1	Традиционные русские блюда, русская каша, хлеб, посуда на Руси.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	11.06 12.06 13.06	11.00	П	3	Работа над проектом. Защита проекта.	Кабинет химии и биологии №18	ИА

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет подготовлен в полном соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача 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». Учебная мебель соответствует возрасту и росту обучающихся. Оборудование «Точки роста».

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор (интерактивная доска);
- интерактивная или классная доска (меловая или маркерная), мел или маркеры;

Информационное обеспечение:

- презентации;
- электронные образовательные ресурсы (видео)

Кадровое обеспечение:

Реализацией программы занимается учитель биологии, преподаватель дополнительного образования Борзова Ирина Эдуардовна.

ФОРМЫ, ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В ходе реализации программы формами промежуточной аттестации являются: тестирование, творческая работа, самостоятельная работа.

Формами текущего контроля усвоения учебного материала программы являются отчеты по практическим работам, творческие работы. Обучающиеся выполняют задания в индивидуальном темпе, сотрудничая с педагогом. Выполнение проектов создает ситуацию, позволяющую реализовать творческие силы, обеспечить выработку личностного знания, собственного мнения, своего стиля деятельности. Включение обучающихся в реальную творческую деятельность, привлекающую новизной и необычностью является стимулом развития познавательного интереса.

Итоговая аттестация предусматривает защиту индивидуального проекта.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся.

- «0» - низкий уровень
- «1» - средний уровень
- «2» - высокий уровень

Критерии оценки:

0 – низкий уровень (удовлетворительно): учащиеся не обладают элементарными знаниями, основными способами действий;

1 – средний уровень (хорошо): умеет использовать полученные знания при выполнении практических работ, владеет элементарными нормами и технологиями:

2 – высокий уровень (отлично): освоение программы в полном объеме, выполняет качественно работу, применяя творчество и любознательность, умеет оказывать помощь в работе с учащимися.

Каждый учащийся оценивается индивидуально по каждому показателю.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика обучения по программе «Правильное питание» состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого химического мышления и навыков аналитической деятельности педагог проводит семинары, занятия по презентации творческих и практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

2. УМК «Разговор о правильном питании»: Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

3. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации №204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).

4. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден Советом при Главе Республики Марий Эл по стратегическому развитию, проектной деятельности и реализации национальных проектов и программ (протокол от 5 февраля 2019г. № 1)).

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196).

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

www.prav-pit.ru