

*Здоровье – это еще не все,
но без здоровья,
все - ничто
Артур Шопенгауэр*

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Программа « Разговор о правильном питании» имеет естественно-научную направленность.

Программа составлена на основе:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 – 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

1.2. Уровень освоения программы

Стартовый уровень

1.3.Актуальность программы

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 некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

1.4.Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:

Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Занятия помогут ребятам сформировать понятие исключительной ценности здоровья, привить навыки здорового образа жизни.

1.6. Отличительные особенности программы.

На занятиях кружка ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы. Они будут участвовать в конкурсе рисунков, плакатов, фотографий, подготовке и проведении викторин, социологических опросов и анкетировании учащихся школы.

1.7. Возраст обучающихся

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7 -17 лет.

1.8. Объем и сроки освоения образовательной программы

Программа « Разговор о правильном питании» рассчитана на 6 часов. Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

1.9. Формы организации процесса:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

1.10. Режим занятий.

Занятия будут проходить один раз в неделю по 90 минут. Численный состав группы 25 человек.

1.11. Цель программы - воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

3.Содержание программы

Здоровое питание



Содержание программы

Программа включает в себя 3 занятия по 2 часа, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

Тема занятия: Секреты правильного питания. Поговорим о продуктах. (2 часа)

«Самые полезные продукты». «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр видеофильмов.

Тема занятия : « Я то, что я ем». «На вкус и цвет товарищей нет». (2 часа)

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Гигиена питания.

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурсы, викторина.

Тема занятия : Игра «Здоровье-это здорово»

Применяемые формы внеурочной деятельности: конкурсы, загадки, выразительное чтение; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр видеофильмов.

3.3. Планируемые результаты.

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- иметь представления о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- умение соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

Требования к уровню подготовки учащихся
Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- **использовать приобретённые знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы отчётности:

Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой.

Информационно – методическое обеспечение

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.



**Муниципальное общеобразовательное
бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Оренбургской области**

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
МОБУ ДО «Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
« ____ » _____ 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МОБУ ДО
«Центр внешкольной работы»
Е.Н. Филатова
« ____ » _____ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественно-научной направленности
« Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 7 -17 лет
срок реализации программы:

Составитель:
Васильева Марина Владимировна
педагог дополнительного образования
I квалификационная категория

с. Державино
2019