

**Администрация
Светлоярского муниципального района
Волгоградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Наримановская средняя школа»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Наримановская СШ»

С.С. Секретева

Приказ № 40 от 30 августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественнонаучной направленности

«Формула правильного питания»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семикина Вера Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Нариман 2024

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на совместную работу педагога и родителей (законных представителей). Основная педагогическая идея – это сохранение здоровья детей, предупреждение заболеваний различных органов, связанных с неправильным питанием. Основным содержанием деятельности учащегося по данной программе является изучение строения человека, особенностей работы внутренних органов; формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Исходя из этого, можно заключить, что программа **«Формула правильного питания» имеет естественнонаучную направленность.** По функциональному предназначению является общекультурной; по форме организации – групповой; по времени реализации данная программа рассчитана на один учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа **«Формула правильного питания» содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. Уставом МКОУ «Наримановская СШ» Светлоярского муниципального района Волгоградской области;
8. Программой «Формула правильного питания», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Актуальность программы.

Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «быстро» и «фастфудов» подростки не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками («Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма. Проблема, не правда ли? На мой взгляд, занятия по данной программе призваны помочь в решении проблемы, мотивировать подростка для самостоятельного выстраивания своей формулы правильного питания, помогающей ему сохранить и укрепить здоровье.

Программа «В стране здорового питания» способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и вредных, продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а также привитию навыков здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии биологического знания обучающихся, их воспитания на основе изучения фундаментальных основ анатомии и физиологии человека, связи между заболеваниями и неправильным питанием в современном мире.

Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. Педагог в своей деятельности использует проектное обучение, где используется технология защиты индивидуальных проектов. Занятия в рамках программы «В стране правильного питания» призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

Реализация данной программы предусматривает использование блокнота для школьника, (авторы: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова), где подросток самостоятельно выстраивает свою формулу правильного питания, помогающую ему сохранить и укрепить здоровье.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы заключается в ее содержании, состоящей из двух разделов. В первом разделе подросток 10-13 лет с учетом возрастных особенностей сначала изучает строение человека, работу внутренних органов, что является за рамками основного образования в этом возрасте и отличает данную программу от уже имеющихся в дополнительном образовании. Второй раздел нацелен на обучение культуре здорового питания, направлен на профилактику нарушений здоровья,

связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания разных народов.

Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий не только по формированию знаний о здоровом питании дома и в школьной среде, но и по изучению строения человека. Знание основ здорового питания позволит школьникам пересмотреть свой рацион, внести в него изменения, поделиться этими знаниями с семьей и продолжить укреплять в сознании основные правила здорового образа жизни.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Программа предполагает, как основную, так и вариативную часть, заполняемую в процессе реализации курса новыми или более актуальными для детей темами. Это делает ее более ценной и интересной для реализации в условиях учреждений дополнительного образования.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся МКОУ «Наримановская СШ» Светлоярского муниципального района Волгоградской области 11 - 13 лет. В группу принимаются все желающие, на добровольной основе по заявлению родителя (законного представителя).

Количество обучающихся в группе: от 12 до 15 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы: стартовый.

Объем: 81 час

Срок реализации программы: 1 год.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Человек. Строение тела человека.
2. Формула правильного питания.

Форма обучения - очная.

Режим занятий:

- 1 группа - 81 час (1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 30 минут вариативной части)
2 группа – 81 час (1 раз в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 30 минут вариативной части.)

Нагрузка педагога: 4 часа, 30 минут в неделю, итого 162 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы: дети одного возраста, состав постоянный.

Занятия групповые.

Виды занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ и т.д.

На занятиях используются блокноты для школьника М.М. Безруких «Формула правильного питания», позволяющие самостоятельно подростку выстроить свою формулу правильного питания, помогающую ему сохранить и укрепить здоровье. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам,

оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические задания.

Содержание программы разработано с учетом возрастных и психологических особенностей детей данной возрастной группы.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Предметные результаты:

- 1.1. Научить ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 1.2. Сформировать умение оценивать рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни корректировать несоответствия;
- 1.3. Ознакомить обучающихся с социокультурными аспектами питания, его связи с культурой и историей народа;
- 1.4. Выработать навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

2. Личностные результаты:

- 2.1. Способствовать активному включению обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2.2. Научить ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные для личного употребления;
- 2.3. Сформировать у обучающихся навык оценивания своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности, корректирования несоответствия;
- 2.4. Создать условия для оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, поиска общих интересов, уважения культуры питания других народов.

3. Метапредметные результаты:

- 3.1. Сформировать у обучающихся умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 3.2. Развить у обучающихся навыки поиска ошибки при выполнении практических заданий, отбора способов их исправления;
- 3.3. Выработать навыки различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- 3.4. Способствовать общению и взаимодействию обучающихся со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 3.5. Выработать умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

выстраивать свою собственную формула питания в зависимости от физической и умственной нагрузок.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, первичная диагностика, инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение, собеседование с учащимися и родителями. диагностика по опрос - карте.
1. Раздел «Человек. Строение тела человека» - 3 часов					
2.	«Человек. Строение тела человека»	1	1	0	Наблюдение, анализ участия детей
3	Внутреннее строение человека	1	1	0	Беседа
4	Хронические заболевания: их причины	1	1	0	Наблюдение
2. Раздел «Азбука правильного питания» - 78 часов					
5	Здоровье — это здорово	4	1	3	Тест
6	Мой образ жизни	4	1	3	Взаимоопрос
7	Правильное питание и здоровье	4	1	3	Анкетирование
8	О витаминах и минеральных веществах	4	2	2	Беседа
9	Вода - жизнь	4	1	3	Взаимоопрос
10	Энергия пищи	4	2	2	Практическое задание
11	Где и как мы едим	4	1	3	Анализ
12	Мы не дружим с сухояткой	4	0	4	Опрос
13	Ты — покупатель	4	1	3	Практическое задание
14	Кулинарные секреты	4	3	1	Опрос
15	Конкурс кулинаров	2	0	2	Практическое задание
16	Кулинарное путешествие	4	3	1	Практическое задание
17	Как питались на Руси и в России	3	1	2	Практическое задание
18	Клуб знатоков русской кухни	4	0	4	Выставка, круглый стол.

19	Необычное кулинарное путешествие	6	0	6	Наблюдение
20	Вкусная картина. Итоговое занятие.	4	0	4	Практическое задание, круглый стол
21	Профильные мероприятия (конкурсы, выставки)	5	0	5	Участие в праздниках, конкурсах, экскурсии
22	Вариативная часть программы	9	0	9	Участие, наблюдение, взаимоопрос
	Всего	81	20	61	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Комплектование групп.

Практика: первичная диагностика, индивидуальная работа, знакомство учащихся и родителей с правилами поведения в учреждении, знакомство с техникой безопасности, организацией работы.

Форма контроля: наблюдение, собеседование с учащимися и родителями, диагностика по опрос - карте.

2. «Человек. Строение тела человека».

Теория: Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе. Строение тела.

Практика: Интерактивная игра «Человек. Строение тела человека».

Форма контроля: наблюдение, анализ участия детей.

3. Внутренняя среда организма.

Теория: Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Иммуитет. Строение сердца.

Форма контроля: беседа.

4. Хронические заболевания: их причины.

Теория: Значение питания для здоровья человека. Профилактика.

Практика: рисунок «Ограничение соли и сахара».

Форма контроля: наблюдение.

5. Здоровье — это здорово.

Береги здоровье смолоду.

Интерактивная игра «Выбери правильное питание».

Форма контроля: тест.

6. Мой образ жизни.

Здоровый образ жизни.

Практическая работа: продолжение работы над проектом «Режим дня».

Форма контроля: взаимоопрос.

7. Правильное питание и здоровье

Движение — это жизнь. Значение умеренной физической нагрузки для здоровья человека.

Практическая работа: «Движение и здоровье».

Форма контроля: анкетирование.

8. О витаминах и минеральных веществах.

Витамины и минеральные вещества.

Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».

Форма контроля: беседа.

9. Вода – жизнь.

Вода: значение, потребности организма, какую воду пить.

Практическая работа: «Вода в жизни человека».

Форма контроля: взаимопрос.

10. Энергия пищи.

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».

Форма контроля: практическое задание.

11. Где и как мы едим.

Сфера общественного питания, режим питания.

Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».

Форма контроля: анализ.

12. Мы не дружим с сухояткой.

Теория: -

Практическая работа: изготовление агитационных плакатов в группах «Полезные блюда и продукты»; «Вредные продукты».

Форма контроля: опрос.

13. Ты — покупатель.

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».

Форма контроля: практическое задание.

14. Кулинарные секреты.

Теория: Правила сервировки стола.

Практика: интерактивное практическое задание «Сервировка стола».

Форма контроля: опрос.

15. Конкурс кулинаров.

Теория: -

Практика: приготовление и выставка блюд.

Форма контроля: практическое задание.

16. Кулинарное путешествие.

Теория: Кулинарные обычаи и традиции в разных странах.

Практика: Виртуальная экскурсия.

Форма контроля: практическое задание.

17. Как питались на Руси и в России

Теория: Традиционные русские блюда.

Практическое задание: «Хлеб – всему голова».

Форма контроля: практическое задание.

18. Клуб знатоков русской кухни

Теория: -

Практика: Традиционные русские блюда.

Форма контроля: выставка, круглый стол.

19. Необычное кулинарное путешествие

Теория: -

Практика: «Кулинарная тема в музыке». Рисунок танцующих продуктов под музыку. (П.И. Чайковский «Щелкунчик», 4 танца сладостей и напитков).

Форма контроля: наблюдение.

20. Вкусная картина. Итоговое занятие

Теория: -

Практика: натюрморт «Кулинария в живописи».

Форма контроля: практическое задание.

21. Профильные мероприятия.

- подготовка к участию в профильных выставках, кулинарных праздниках («Масленица» и т.д.)
- изготовление и оформление конкурсных работ, плакатов, рисунков и т.д.

Форма контроля: результаты участия в профильных мероприятиях.

22. Вариативная часть программы.

- более глубокое изучение любой из учебных тем указанных выше.
- совместные экскурсии с родителями в музеи (в том числе и виртуальные по кулинарной тематике за рамками тем указанных выше).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании реализации программы «Азбука здорового питания» учащиеся должны приобрести следующие умения и знания:

1. Предметные результаты:

- 1.1. ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 1.2. оценивать рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, корректировать несоответствия;
- 1.3. иметь представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- 1.4. применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

2. Личностные результаты:

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

3. Метапредметные результаты:

- 3.1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 3.2. находить ошибки при выполнении практических заданий, отбирать способы их исправления;
- 3.3. использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- 3.4. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3.5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, выстраивать свою собственную формулу питания в зависимости от физической и умственной нагрузок.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе завершения программы являются:

- умения организовывать собственную формулу питания, 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.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения/ номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля	Праздничные (нерабочие дни)
1-й год/ группа 1	02.09.2024 г	30.05.2025 г	36	108	81	1 занятие в неделю по 2 часа (15 минут перерыв) + 1 занятие в неделю по 30 минут	Декабрь Май	4 ноября; 1 - 8 января; 23 февраля; 8 марта; 1-5 мая; 9 мая.
1 год/ группа 2	02.09.2024 г	30.05.2025 г	36	108	81	1 занятия в неделю по 2 часа + 1 занятие в неделю по 30 минут	Декабрь Май	4 ноября; 1 - 8 января; 23 февраля; 8 марта; 1-5 мая; 9 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, необходимое для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы:

1. Кабинет с типовой ученической мебелью (большое светлое и хорошо проветриваемое помещение и т.д.), соответствующий требованию Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

2. Ноутбук виртуальной реальности Lenovo;

3. Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением

ALFADISPLAYADLEB-75

4. МФУ A4 HP LaserJet Pro M227sdn 28 стр/мин, принтер /сканер/копир, ADF, дуплекс, USB, LAN G3Q74A.

2.2.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

1. Интерактивное пособие. Человек. Строение тела человека – 1 шт.;
2. Микроскоп для наблюдения и морфологических исследований препаратов в проходящем свете по методу светлого поля – 1 шт.;
3. Модель "Желудок" в разрезе – 1 шт.;
4. Модель "Глаз" – 1 шт.;
5. Модель "Гортань" – 1 шт.;
6. Модель "Ухо человека" – 1 шт.;
7. Модель "Почка" – 1 шт.;
8. Модель "Сердце большое" – 1 шт.;
9. Модель "Локтевого сустава подвижная" – 1 шт.;
10. Блокнот для школьников М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Формула правильного питания» - 30 шт.;
11. Учебно-наглядные пособия по организации правильного питания – 2 плаката.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Реализует программу педагог МКОУ «Наримановская СШ» Светлоярского муниципального района Волгоградской области: Семикина Вера Васильевна, (образование – среднее специальное, опыт работы с детьми более 5 лет).

В 2020 году от 06. 07. прошла обучение в Частном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Образовательный центр «Открытое образование» "Содержание и методики деятельности педагога дополнительного образования". -72 ч;

ВГАПО. Повышение квалификации от 18.11.2020 "Концептуальные и содержательные основы создания новых мест для дополнительного образования детей"- 72 ч

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Формула правильного питания**» носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитическая справка, аналитический материал, грамота, журнал посещаемости, блокнот для школьника «Формула правильного питания», методическая разработка, фотографии, отзывы детей и родителей, статьи в школьной газете.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

аналитическая справка, кулинарные выставки, участие в кулинарных праздниках, защита творческих проектов, участие в конкурсах.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

- 1. Входной:** наблюдение, собеседование с учащимися и родителями, диагностика по опрос — карте.
- 2. Текущий:** контроль в процессе выполнения заданий.
- 3. Промежуточный:** выставка кулинарных и творческих работ (плакаты, рисунки и т.д.), взаимопрос, беседа, выполнение проектов и практических заданий по итогам изучения темы.
- 4. Итоговый:** анализ, выставка кулинарных работ, круглый стол.

Перечень диагностических методик (пакет), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов по программе «В стране здорового питания»:

1. Методика учебной работы педагога.

Методики диагностики изменения личности и творческой активности ребенка:

- Тестовые материалы для итогового контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала;
- Карта оценки результативности реализации программы;
- Методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащегося.

2. Методика воспитательной работы педагога:

- Методика формирования детского коллектива;
- Методика диагностики межличностных отношений в коллективе;
- Методика организации воспитательной работы.

2.5. Методические материалы

Образовательные и учебные форматы

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, в процессе реализации «**Формула правильного питания**» запланированы следующие **образовательные и учебные форматы**:

1. Приемы:

- мотивации и цели полагания («древо успеха», «мешочек тишины», «узнали-научились-будем учиться», составление таблицы «Что я знаю о питании и что узнал нового...»);
- оценивания (фишки Зиппи-марсианина двух видов (цветные; «да» и «нет»),
- организации рефлексии (беседа по вопросам, «страна аплодисментов»).

2. Методы:

- инновационные (игровое проектирование, интерактивные игры)
- наглядные (просмотр презентации, демонстрация моделей и т.д.),
- словесные (рассказ, диалог и т.д.),
- практические (громкое чтение, работа в группах и т.д.),

3. Элементы технологий:

- **здоровьесберегающие** (создание доброжелательной атмосферы, **поэтапные переходы к различным видам деятельности** (со словесно знаковой основой: отвечают на вопросы, читают и запоминают правила, проговаривают в слух, озвучивают понятия, сравнивают, высказывают свое мнение; на основе восприятия элементов действительности: просмотр моделей, наглядно-демонстрационного материала, осуществляют самоанализ, взаимопроверку, проводят анализ проблемных ситуаций; с практической основой: работают по карточкам, самостоятельно осуществляют поиск формулы питания, с моей помощью участвуют в проектах и т.д.), а также физкультурная минутка, эмоциональные разрядки, игры, релаксация.);
- **технология исследовательского (проблемного) обучения** (моделирование ситуаций, поиск вариантов и решения проблем),
- **информационно-коммуникативные** (показ компьютерной презентации, работа с интерактивными виртуальными играми, экскурсиями, интерактивным экраном и т.д.)
- **проектные** основываются на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в течении программы подростки разрабатывают краткосрочные проекты: «Режим дня», «Рацион и режим питания», «Кулинарные традиции моей семьи»).
- **игровые технологии**, основанные на активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними 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 распределить 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 «Угадайка»).
- **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. п.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рецептов, рассказов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини-проекты.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания «**Формула правильного питания**» является решение задач воспитания — осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

- **Ценность жизни** — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения **здорового образа жизни** в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.
- **Ценность истины** — это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность кулинарных традиций народов России от поколения к поколению.
- **Ценность гражданственности** — осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания», 2014.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Блокнот для школьников: «Формула правильного питания», 2019.- 64 с.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 стр.
4. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2014.
5. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
6. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2014. – 120 с.
7. Савельева И. Б. Лесные целители. Клюква, брусника, морошка, черника / И. Б. Савельева. – СПб.: Невский проспект, 2014. - 160 с. - (Целительные силы природы).
8. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2014г.
9. Школьный мир: энциклопедии [Электронный ресурс]. - <http://school.holm.ru/enciclopedia>.
10. Сайт [Электронный ресурс]. -[http:// www.prav-pit.ru/](http://www.prav-pit.ru/)

Литература для учащихся:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Блокнот для школьников: «Разговор о правильном питании», 2019. – 64 с.
2. Журнал «Детская энциклопедия». Раздел «Человек», 2016.
3. Мультимедийное приложение (диск) «Формула правильного питания», 2014.
4. Школьный мир: энциклопедии [Электронный ресурс]. - <http://school.holm.ru/enciclopedia>.
5. Сайт [Электронный ресурс]. -[http:// www.prav-pit.ru/](http://www.prav-pit.ru/)