

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ № 77 Г.ЧЕЛЯБИНСКА"

РАССМОТРЕНО
Решением Педагогического Совета
Протокол № 5 от 23.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
"Лицей № 77 г.Челябинска"
Саблина М.А.
Приказ № 123 - 1
"04" мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Вкусное здоровьесбережение»

Социально-гуманитарной направленности
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 года

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы
3. Описание места программы в структуре ОУ
4. Результаты освоения. Предполагаемые результаты.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение программы.
6. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по дополнительному образованию «Вкусное здоровьесбережение» для 6-7 классов разработана в соответствии:

- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;
- положением МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска» о дополнительном образовании.

Направленность представленной Программы — **социально-гуманитарная.**

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по региону и по стране в целом. А залог здоровья детей - правильное питание. По данным статистики лишь у 35 % детей режим питания и рацион соответствуют гигиеническим требованиям. У большинства же детей нет регулярности питания, чаще всего они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, пиццу, газированные напитки, шоколад), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно

увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными неправильным питанием. В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса.

Школьный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

Личностные

- 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Метапредметные

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- просвещение родителей через детей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;

Предметные

- 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 и культуре и традициям других народов.

Уровень освоения содержания образования: ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся от 11 до 14 лет.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей 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 (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания и в активном вовлечении в работу родителей.

Форма обучения – очная, с элементами дистанционных технологий.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Цель программы «Вкусное здоровьесбережение» - формирование у детей основных представлений и навыков правильного питания, связанных с соблюдением правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и

правильно готовить вкусные блюда.

Преимущество данного курса заключается в том, что его материал носит практический характер и интересен для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома.

Курс «Вкусное здоровьесбережение» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, расширение представлений о многообразии продуктов своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются: создание проектов, дискуссий, практических заданий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску информации, подготовке практических заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения данного курса — поддержка родителей. Поэтому в программе часть заданий ориентирована на совместную деятельность взрослых и детей. Родители помогают в практической части домашнего задания.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Формы работы:

- Фронтальная работа - работа со всеми учащимися. Учитель предлагает информационный материал, беседу, рассказ, историю. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Групповая работа. Работа в группах или в парах.(игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Индивидуальная работа - большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, практические задания.

Методы:

- Репродуктивный - (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый - (творческие задания: Меню для моей семьи, любимые блюда моего папы, дары моря,...).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования по обще-интеллектуальному направлению «Вкусное здоровьесбережение» предназначена для учащихся 6-7 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в 2 недели. Всего 17 часов в год.

Режим занятий: продолжительность одного занятия **1 час**.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Вкусное здоровьесбережение» школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных свойствах продуктов питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- о кулинарных традициях народов мира;

- о спортивном питании;
- о кулинарном искусстве и традициях на Южном Урале.

Умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля (КИМ):

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования и выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде практической работы учащихся (составление меню или кулинарный рецепт для кулинарной книги).

Ценностные ориентиры программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания школьника как личности.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность
- Уважение к себе.

Учебная деятельность.

Для занятий дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка - индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют практические задания. Коллективно или в группах работают над творческими проектами.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по программе «Вкусное здоровьесбережение» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

ПРЕДПОЛОГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ после года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- кулинарные традиции своего края;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Должны уметь:

- составлять меню;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Гречневая каша — мать наша, хлебец — кормилец	1		1	Собеседование
3	Сказку слушай-макароны кушай	1	1	0	Собеседование
4	Зелень на столе-здоровье на сто лет	1	0	1	Собеседование
5	За ягодами пойдешь, здоровье найдешь	1	1	0	Собеседование
6	Мясо-питание мышц	2	1	1	Собеседование
7	Бобы не грибы, не посеешь - не взойдут.	1	0	1	Собеседование
8		1	0	1	Собеседование

Дары моря					
9	Сыр - всему голова!	1	0	1	Собеседование
10	Сладкое помаленьку едят	2	1	1	Собеседование
11	Кулинарные традиции разных стран	2	1	1	Собеседование
12	Спортивная еда	1	1	0	Собеседование
13	Южный Урал в кулинарном мире	1	1	0	Собеседование
14	Красиво кушаем	1	1	0	Собеседование
15	Итоговое занятие	1	0	1	Тест. Практическое задание.
Итого		17	8	9	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Кол-во Часов Теория/практика	Содержание
1	Вводное занятие Пирамида правильного питания	1/0	Разговор о правильном питании. Демонстрация пирамиды правильного питания. Виды пирамид. Их отличия. Практическое задание. Написать свое меню за прошедший день.
2	Гречневая каша — мать наша, хлебец — кормилец	0/1	Рассказ о крупах (кашах) и хлебе (польза, вред, витамины). Виды каш. Виды растительных масел. Польза и вред. Особенности употребления. Исторические данные (любимая каша Петра Великого, Гурьевская каша, каша Сименуха...). Рецепты блюд. Практическое задание. Найти рецепт каши и приготовить. Возможно есть семейный рецепт. Написать рецепт и процесс приготовления.

			<p>Виды хлеба.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Приготовить любой вид хлебобулочных изделий дома.</p>
3.	Сказку слушай-макароны кушай	1/0	<p>Любимая еда детей. Виды макарон. Польза и вред.</p> <p>Исторические данные о макаронах (Итальянские макароны, первое производство в России, Гоголь-любитель макарон). Рецепты блюд.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Правильные макароны (свой рецепт).</p>
4.	Зелень на столе-здоровье на сто лет	0/1	<p>Овощи. Виды овощей и зелени. Польза и вред. Исторические данные (любимые щи Пушкина, Павел 1 и квашеная капуста, ботвинья Александра 1, соленые огурчики Николая 1, любимые овощи Льва Толстого).</p> <p>Сезонность овощей в блюдах.</p> <p>Поход в лабораторию (сити-фермерство).</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Приготовление салата из овощей.</p> <p>Доп.задание.</p> <p>Выращиваем зелень на подоконнике (лук, микрозелень).</p>
5.	За ягодами пойдешь, здоровье найдешь	1/0	<p>Фрукты и ягоды. Польза и вред. Сезонность блюд из фруктов и ягод.</p> <p>Немного из истории (земляника-любимая ягода Александра 1, за что Пушкин любил морошку,...).</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Приготовить правильный десерт с использованием фруктов и(или) ягод.</p>

6.	Мясо-питание мышц	1/1	<p>Мясо и яйца</p> <p>Виды мяса. (говядина, баранина, телятина, свинина, мясо птицы, дичь).</p> <p>Немного из истории (Гоголь любит гоголь-моголь, странные привычки Гюго, пожарские котлеты Николая 1)</p> <p>Правильные рецепты. Хитрости приготовления. Супы.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Создать блюдо с использованием любого вида мяса и яиц.</p>
7.	Бобы не грибы, не посеешь - не взойдут.	0/1	<p>Бобовые и орехи. Виды бобовых и орехов. Польза и вред.</p> <p>Немного из истории (любимые бобовые Наполеона, орехи для А. Блока)</p> <p>Рецепты блюд.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Приготовь блюдо из бобовых или десерт с орехами.</p>
8.	Дары моря	0/1	<p>Рыба и морепродукты. Польза и вред продуктов.</p> <p>Немного из истории.(Караси в сметане по Чеховски).</p> <p>Интересные рецепты.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Создать рецепт (группами)</p>
9.	Сыр - всему голова!	0/1	<p>Молочные продукты. Сыр.</p> <p>Немного из истории (сырные бутерброды Достоевского)</p> <p>Рецепты. Особенности употребления.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Приготовить блюдо с сыром.</p>
10.	Сладкое	1/1	Жиры, масла и сладости. Насколько

	помаленьку едят.		<p>вредны эти продукты.</p> <p>Бывают ли полезные сладости.</p> <p>Немного из истории (сладкоежка Достоевский, любимый пирог Льва Толстого, Чеховское чаепитие)</p> <p>Рецепты сладких блюд.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Приготовить сладкое блюдо по пп.</p>
11.	Кулинарные традиции разных стран	1/0	Правильное питание в разных странах мира. Особенности. Схожесть и различие с нашей культурой еды.
12.	Спортивная еда	1/0	Виды спортивных диет. Спортивная еда для разных видов спорта. Меню для спортсменов. Рецепты.
13.	Южный Урал в кулинарном мире	1/0	Традиционные блюда нашего края О традициях, рецептах нашего края.
14.	Красиво кушаем.	1/0	Гигиена питания. Этикет.
15.	Итоговое занятие.	0/1	Тест. Практическое задание. Составить свое меню за прошедший день и создать рецепт из предложенных продуктов.

***Исторические данные могут использоваться любые. На усмотрение педагога.**

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Вкусное здоровьесбережение» необходимы следующие принадлежности: - компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Список литературы для педагога:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000
5. Справочник по детской диетике. М.1977.
6. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002
8. Кулиненко, Борисов, Юрина: Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена. 2021.
9. Клейнер, Гринвуд-Робинсон: Спортивное питание победителей
10. Э. Филиппова «Кулинарный Челябинск»,2006.
11. И. Лосеева «Кулинарный календарь Южного Урала»,2014.
12. К. Кэмпбелл “Китайское исследование”, 2004.

Список литературы для детей.

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4. Мазур М., Улатовска А. Как устроена еда? Путеводитель по вкусной и здоровой пище
5. Димитри Делма Вкусная история. Путешествие фруктов и пряностей из далеких стран
6. Бузари Али Ингредиенты. Химия и алхимия гастрономического творчества
7. Елена Мотова Мой лучший друг - желудок. Еда для умных людей

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/>
2. <https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules#12-14>
3. <https://doit-together.ru/health.2022/>
4. <https://здоровое-питание.рф/>