

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Николаевская средняя общеобразовательная школа

Согласована: заместитель
директора по УР
_____ Л.В. Алексеева
Дата _____



Утверждаю
Директор МБОУ Николаевская СОШ
_____ Е.С. Тосакова
№ 03-02/62/1 от 18.04.2025г.

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Разговор о правильном питании»

Направленность: социальная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6/4 лет
Срок реализации: 3 недели

Д. Николаевка
2025г.

I. Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (номер 273-ФЗ):

- Определяет правовые основы образовательной деятельности, включая воспитательные и оздоровительные меры.

2. Приказ Минпросвещения России:

- Приказ № 337 от 28.06.2019 "Об утверждении положения о летнем оздоровительном лагере" — содержит основные требования к организации летнего отдыха и оздоровления детей, включая необходимость обеспечения здорового питания.

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН):

- СанПиН 2.4.4.3172-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения детей и подростков в учреждениях образования" — содержит требования к питанию детей, в том числе в лагерях.

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
(указываются в случае реализации программы в сетевой форме)

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих

программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Актуальность программы кружка "Разговор о правильном питании" в летнем школьном лагере обусловлена несколькими важными факторами, такими как:

- профилактика заболеваний, ведь правильное питание играет ключевую роль в профилактике многих заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые болезни. В условиях летнего лагеря, где дети могут быть вдали от домашнего рациона, есть возможность формировать у них полезные привычки.
- формирование здорового образа жизни. Данная программа представляет собой уникальную платформу для внедрения основ здорового образа жизни. Кружок может помочь детям научиться делать осознанный выбор в питании, что является основой для формирования здоровых привычек на всю жизнь.
- социальные и эмоциональные аспекты. Летний лагерь — это время, когда дети общаются друг с другом и обмениваются опытом. Программа кружка может стать не только образовательной, но и социальной активностью, способствующей улучшению общения и взаимопонимания между детьми. Обсуждая темы, связанные с питанием, дети могут развивать навыки командной работы и критического мышления.
- обогащение практического опыта. Возможность для практической деятельности, такой как готовка, занятия спортом и упражнения на свежем воздухе. Программа кружка может включать в себя мастер-классы по приготовлению простых, но полезных блюд, что сделает обучение более интерактивным и интересным.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Разговор о правильном питании" в летнем школьном лагере может проявляться в нескольких аспектах:

1. Интеграция образовательных направлений: Программа сочетает элементы различных областей знания, таких как биология, гастрономия, психология и здоровье. Это дает возможность детям видеть связь между теоретическими знаниями и практическим применением, что способствует более глубокому усвоению материала.

2. Интерактивные методы обучения: Программа включает нестандартные формы работы, такие как игры, мастер-классы, кулинарные поединки и командные

проекты, что делает процесс обучения более увлекательным и заманчивым для детей. Применение активных методов обучения позволяет детям лучше усвоить информацию о правильном питании.

3. Использование современных технологий: Внедрение технологий, таких как специализированные мобильные приложения для учета питания, онлайн-лекции и вебинары, расширяет возможности программы. Это соответствует требованиям цифровизации образования и интересам современных детей.

4. Фокус на эмоциональном интеллекте и социальной ответственности: Программа уделяет внимание не только физиологическим аспектам питания, но и эмоциональной стороне, включая занятия по осознанному отношению к еде, противодействию пищевым стереотипам и формированию уважительного отношения к культурным различиям в питании.

5. Индивидуализированный подход: Программа может быть адаптирована под конкретные потребности и интересы группы участников, включая учет особенностей их питания, зональности (например, использование местных продуктов) и личных предпочтений. Это позволяет создать более значимый опыт обучения для каждого ребенка.

6. Обсуждение актуальных вопросов: Темы, такие как экология питания, устойчивое развитие, серьезные социальные проблемы (например, проблема пищевых отходов), делают программу актуальной в свете современных глобальных вызовов и повышают осведомленность детей о значимости этих вопросов.

Эти аспекты новизны делают программу "Разговор о правильном питании" особенно актуальной и востребованной, способствуя всестороннему развитию детей и формированию у них здоровых привычек на долгосрочной основе.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Разговор о правильном питании" в летнем школьном лагере является её комплексный и мультидисциплинарный подход к обучению детей основам правильного питания. Эта программа включает в себя не только теоретические знания о пищевых продуктах и их составе, но и практические навыки, связанные с приготовлением здоровой пищи и осознанием значимости выбора продуктов.

Конкретные отличительные черты программы могут включать:

1. Интерактивное обучение: Программа направлена на активное вовлечение детей через игры, практические занятия и мастер-классы, что помогает усвоить материал в игровой и непринужденной атмосфере.

2. Связь с культурой питания: Освещение тем, связанных с местными традициями и культурой питания, помогает детям осознать разнообразие и значимость правильного питания в разных культурных контекстах.

3. Фокус на экологии: Уделение внимания экологическим аспектам питания,

включая устойчивое развитие и осознанное потребление, создает у детей понимание важности защиты окружающей среды через правильный выбор продуктов.

4. Развитие навыков критического мышления: Программа тренирует у детей умение анализировать информацию о питании, различать мифы и реальные факты, что способствует формированию критического взгляда на вопросы здоровья.

5. Индивидуализированный подход: Программа учитывает различные потребности участников, предлагая адаптацию содержания в зависимости от интересов и возрастных особенностей детей.

6. Социальные взаимодействия: Программа поддерживает командное взаимодействие через групповые проекты и совместные проекты по созданию меню, что развивает коммуникационные навыки и умение работать в команде.

Эти отличительные особенности делают программу "Разговор о правильном питании" уникальной и ценной для детей, способствуя их всестороннему развитию и формированию осознанных навыков в области питания.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, Nestle, 2022г.), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Москва, Nestle, 2022г.), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Москва, Nestle, 2022г.)

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- ☐ развитие представлений о правильном питании
- ☐ формирование полезных навыков и привычек
- ☐ формирование ответственного отношения к своему здоровью
- ☐ формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- ☐ просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника и школьника 5- 6-го классов решены задачи:

- ☐ осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- ☐ формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и

социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её 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.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

II. Общая характеристика программы

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-7 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 6 занятий)

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 6 занятий)

«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5 и 6 класс по 6 занятий)

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 5-6-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- ☐ Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- ☐ Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- ☐ Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- ☐ Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- ☐ Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- ☐ Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- ☐ Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- ☐ Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- ☐ Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые 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. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные **методы и**

формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Рольевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Рольевые 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 «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

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.

III. Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- ☐ знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- ☐ навыками укрепления здоровья;
- ☐ знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- ☐ навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

IV. Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- ☐ 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;

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.

V. Тематическое планирование (Приложение 1)

VI. Литература:

1 Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Москва, Nestle, 2022г..

2 Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Москва, Nestle, 2022г..

3 Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Москва, Nestle, 2022г..

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. (1-6 классы)

Тема 1: «Здоровье — это здорово» (Значение здорового образа жизни; Культура питания как составляющая культуры здоровья)

Цель: Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении

Задачи: Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении

Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье

формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»

Тема 2 «Продукты разные нужны, продукты разные важны»(Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания)

Цель: Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания

Задачи: развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма

формировать умение оценивать свой рацион питания

Тема 3 «Режим питания» (Регулярность питания как одно из условий рационального питания; Режим питания)

Цель: Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания

Задачи: развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья

формировать представление о разных типах режима питания

формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться

Тема 4 «Энергия пищи» (Пища как источник энергии для организма)

Цель: Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания

Задачи: развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту

развивать представление о влиянии питания на внешность человека

формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания

Тема 5 «Где и как мы едим» (Гигиена питания)

Цель: Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания

Задачи: развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»; формировать представление о системе

общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.

Тема 6 «Ты — покупатель» (Потребительская культура)

Цель: Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара

Задачи: сформировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки; формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара

Тема 7 «Ты готовишь себе и друзьям» (Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне)

Цель: Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи

Задачи: развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов

развивать представление об этикете и правилах сервировки стола, развивать интерес к процессу приготовления пищи

формировать практические навыки приготовления пищи

Тема 8 «Кухни разных народов» (Традиции и обычаи питания в разных странах)

Цель: Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран

Задачи: формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)

формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран

развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов

Тема 9 «Кулинарная история» (История и культура питания)

Цель: Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи

Задачи: формировать представление о кулинарии как части культуры человечества

расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»

Цель: Познакомить с историей кулинарии народов России

Задачи: развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа, развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны

Тема 11 «Необычное кулинарное путешествие»

Цель: Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека

Задачи: развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека

развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства

Тема 12 Составляем формулу правильного питания

Цель: Составить индивидуальную формулу питания.

Задачи: подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы

проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении