

Министерство образования и науки Республики Адыгея  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Образовательный центр № 4 Майкопского района»

«Согласовано»:

Заместитель директора по  
воспитательной работе

Е.В. Однолетко Однолетко Н.В.  
«04» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБОУ «ОЦ №4  
Майкопского района»  
Удоденко Л.В.  
Приказ № 113  
от «04» сентября 2023г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11  
от «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровое питание»**

Направленность	социально-гуманитарная
Срок реализации программы	1 год обучения
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	10-16 лет
Педагог дополнительного образования	Шнейдер Надежда Викторовна

п. Победа, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Здоровое питание» направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», 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.

### **Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

«Здоровье - это здорово» "Продукты разные нужны, продукты разные важны" "Режим питания» "Энергия пищи" "Где и как мы едим" "Ты - покупатель" "Ты готовишь себе и друзьям" "Кухни разных народов", «Кулинарная история» "Как питались на Руси и в России", "Необычное кулинарное путешествие".

**Цель программы** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы :**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

4. 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10-16 лет.

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 года через курс «Здоровое питание.» Проводится в объеме 102 часа в год (3 час в неделю)

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

### **Ожидаемые результаты :**

**Личностные результаты освоения программы:** 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 « Правильное питание», 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;

рефлектировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений. находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов. пересказывать полученную информацию своими словами,

публично представлять ее. различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них. выполнять проект называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий. Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Формы проведения итогов реализации программы : практические работы, проекты, выставки.

### Календарно-тематический план

№пп	Разделы программы	Количество часов
1	"Здоровье - это здорово»	5
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6
3	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	4
5	"Где и как мы едим"	9
6	"Ты - покупатель	11
7	"Ты готовишь себе и друзьям"	16
8	"Кухни разных народов"	6
9	«Кулинарная история»	14
10	«Как питались на Руси и в России»	23
11	«Необычное кулинарное путешествие».	11
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово</b>	<b>5</b>	
1	Здоровье-это здорово	1	
2	Правила ЗОЖ	1	
3	Я и мое здоровье	1	
4	Мой образ жизни	1	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b>	<b>6</b>	
6	Белки	1	
7	Жиры	1	
8	Углеводы	1	
9	Витамины	1	
10	Минеральные вещества	1	
11	Рацион питания	1	
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	<b>3</b>	
12	Понятие режима питания	1	

13	Мой режим питания	1	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	<b>4</b>	
15	Энергия пищи	1	
16	Калорийность пищи	1	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	<b>9</b>	
19	Где и как мы едим	1	
20	Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	
21	Путешествие и поход	1	
22	Собираем рюкзак	1	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	
25	Правила поведения в кафе.	2	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	
	<b>Тема 6. «Ты - покупатель»</b>	<b>11</b>	
27	Где можно сделать покупку	1	
28	Права и обязанности покупателя	2	
29	Читаем информацию на упаковке продукта	1	
30	Ты покупатель.	1	
31	Сложные ситуации при покупке товара	2	
31	Упаковка продуктов	2	
32	Срок хранения продуктов	1	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	
	<b>Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям</b>	<b>16</b>	
34	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	
35	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	2	
36	Кулинарные секреты	3	
37	Сервировка стола	3	
38	Игра «Конкурс кулинаров»	1	
	<b>Тема8. Кухня разных народов</b>	<b>6</b>	
39	Понятие «национальная кухня»	2	
40	Кулинарное путешествие	1	
41	Проект «Кулинарные праздники»	2	
42	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	
	<b>Тема 9. «Кулинарная история»</b>	<b>14</b>	
43	Традиции и культура питания	4	
44	Творческий проект. Первобытная кулинария	2	
45	Творческий проект. Кулинария в средние века	2	
46	Современная кулинария	4	
47	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	2	
	<b>Тема 10 «Как питались на Руси и в России»</b>	<b>23</b>	
48	История кулинарии в России.	2	

49	История посуды в русской кухне	2	
50	Самовар-символ русского стола	1	
51	Традиционные блюда русской кухни	3	
52	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	2	
53	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	
54	Русская кухня и религия.	2	
55	Польза меда	1	
56	Адыгейская кухня	4	
57	Праздник русской картошки	2	
58	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	3	
	<b>Тема 11. Необычное кулинарное путешествие</b>	<b>11</b>	
59	Мировые Музеи питания	1	
60	Кулинария в живописи	1	
61	Кулинария в музыке	1	
62	Кулинария в танце	1	
63	Кулинария в литературе	1	
64	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	
65	Творческий проект «Вкусная картина	1	
66	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	
67	Уникальные блюда стран мира	3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	

## Содержание изучаемого курса рабочей программы

### *Тема 1. Здоровье - это здорово - 5ч.*

*Теория.* Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

*Практика.* Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

### *Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны - 6ч.*

*Теория.* Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

*Практика.* Рацион питания

### **Тема3. "Режим питания»-3ч.**

*Теория.* Понятие режима питания.

*Практика.* Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

#### **Тема 4. "Энергия пищи"- 4ч.**

*Теория.* Энергия пищи.

*Практика.* Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

#### **Тема5. "Где и как мы едим"- 9ч.**

*Теория.* Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

*Практика.* Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

#### **Тема 6. «Ты - покупатель-11ч.**

*Теория.* Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

*Практика.* Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

#### **Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-16ч.**

*Теория.* Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

*Практика.* Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

#### **Тема8. Кухня разных народов-6ч.**

*Теория.* Понятие «национальная кухня».

*Практика.* Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

#### **Тема 9. «Кулинарная история»-14ч.**

*Теория.* Традиции и культура питания.

*Практика.* Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

### **Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-23ч.**

*Теория.* История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

*Практика.* Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

### **Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-11ч**

*Теория.* Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

*Практика.* Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- 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.

### **Способы проверки результатов освоения программы , формы контроля**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр, оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Промежуточный контроль проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

### **Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий :

1. формы занятий - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

2. приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса- словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

3. формы проведения итогов по каждой теме - выставки, защита проектов, акции.

<b>Материально-техническая база:</b>	
посадочные места (столы и стулья)	15
рабочее место преподавателя;	1
стол демонстрационный	1
шкафы для книг	3
стенд по охране труда	1
инструкции по охране труда в кабинете	3
аптечка и инструкция для оказания первой медицинской помощи	1
компьютер с лицензированным программным обеспечением;	1
проектор	1
интерактивная доска	1
весы электронные	3
МФУ (принтер, сканер, копир.)	1
музыкальный центр	1
изобразительные наглядные пособия-таблицы, схемы, плакаты	15
гербарии- «Медоносные растения», «Сельскохозяйственные растения», «Ядовитые растения», «Лекарственные растения», «Ормывые растения», «Культурные растения»	22
коллекции-«Обитатели морского дна», «Развитие пшеницы», «Раковины моллюсков», «Семена и плоды».	16

**В результате изучения курса обучающиеся будут знать, понимать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов;
- кулинарные традиции своего края;

**уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- соблюдать гигиену питания;
- составлять меню;

**Список литературы:**

Энциклопедия живописи. М., 2004. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с. Ладодо здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с. консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с. История важнейших пищевых продуктов., М., 2000. 350 с. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004. Кухни славянских народов. М., 2004. Руководство по детскому питанию / Под ред. , . М., 2004. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с. Рыбы СССР. М., 1969,400 с. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с. Справочник по диетологии / Под ред. , : Медицина. 2002, 549 с. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.