

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Юность»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
ОГБУ ДО «ДООЦ ЮНОСТЬ»

Протокол № 4 от 10.08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ОГБУ ДО  
«ДООЦ ЮНОСТЬ»

№ 180/01-05 от 10.08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

Программа краткосрочная

Возраст – 7-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Направленность программы: социально - гуманитарная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Автор-составитель:  
Радзивановская Елена Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

Мелекесский район, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Раздел	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Содержание программы	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Формы аттестации	15
2.3.	Оценочные материалы	15
2.4.	Методические материалы	19
2.5.	Условия обеспечения программы	21
2.6.	Список литературы	21

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формула правильного питания» ОГБУ ДО «ДООЦ Юность» разработана на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
7. Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Устав ОГБУ ДО «ДООЦ Юность»

#### 8. Локальные акты ОГБУ ДО «ДООЦ Юность»

- Положение о приеме, отчислении обучающихся
- Правила внутреннего распорядка обучающихся

В настоящее время наблюдается значительное снижение уровня показателей здоровья детей и подростков. Сбережение и укрепление их здоровья – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и

требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе учителей и педагогов дополнительного образования, через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения.

В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. По сохранению их здоровья ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но еще, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе.

Программа «Формула правильного питания» **социально-гуманитарной направленности**, позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно должно обеспечивать поступление в организм веществ идущих на формирование новых клеток, и возмещать энергетические траты организма, способствовать нормальному физическому и психическому развитию детей, повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшать работоспособность.

Выбор содержания программы не случаен, так как правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

**Актуальность** программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как

главной человеческой ценности.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Данная программа — программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Поэтому, **новизна** данной программа в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения обучающиеся 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.

Предполагает реализацию в условиях оздоровительно-образовательного центра, что является **отличительной особенностью данной программы.**

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

Для обучающихся – это возможность погрузиться в уникальную творческую атмосферу дополнительного образования, попробовать себя в разных видах деятельности.

Для родителей – это средство разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка.

Для педагогов – это шанс для создания мотивирующего введения в предметный мир, предлагаемый обучающимся, заинтересовать в последующем обучении в данном направлении.

**Адресат программы:** программа рассчитана для участников профильных смен в ДООЦ «Юность» 12 – 17-летнего возраста с любой степенью подготовленности. Оптимальная численность обучающихся – 10 человек, допустимая – 15 человек.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа предполагает реализацию в условиях ДООЦ «Юность» в течение одного месяца. Она краткосрочна приспособлена к особенным условиям центра: краткосрочность пребывания детей в центре, часто меняющийся, разновозрастный состав.

Количество часов, отведённых для реализации программы — 16 часов.

**Режим занятий:** занятия проходят два раза в неделю по два академических часа с десятиминутным перерывом.

**Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В основе обучения лежат групповые занятия.

Специфика организации занятий по данному виду деятельности предполагает в течение занятия совмещать и практические и теоретические задания, использовать здоровьесберегающие технологии, а также материально-технические ресурсы. Содержательная и практическая части программы составлены в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями обучающихся, создаются условия для успешности каждого ребенка.

Процесс обучения исходит из жизненного опыта обучающихся и их представлений об окружающем мире. В обучении подбирается учебный материал, соответствующий реальным возможностям обучающихся. Даже в одной группе в процессе индивидуальной работы варьируется сложность заданий, подбирая для наиболее способных наиболее трудные задания, стимулируя их рост.

В конце каждого занятия фиксируется внимание обучающихся на достигнутом результате.

Реализация программы возможна в рамках дистанционного формата. Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи онлайн-занятий (онлайн-платформа ZOOM, размещение на сайтах ОГБУ ДО «ДООЦ Юность» в ВК и Инстаграм).

Для высокой продуктивности занятия на всех этапах учебного процесса образовательный компонент совмещен с динамической нагрузкой, что позволит сохранить и укрепить уровень здоровья обучающихся:

- положительный эмоциональный настрой на занятие (снимает страх, создает ситуацию успеха);
- смена видов деятельности (разнообразие заданий, направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости);
- игры, игровые моменты (способствуют выстраиванию коммуникаций, раскрепощению, снятию эмоционального зажима);
- физминутка, динамическая пауза (снимает напряжение общей моторики);
- гимнастика (пальчиковая, дыхательная, глазодвигательная).

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью** данной программы является формирование у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ^ обучить учащихся в процессе изучения программы основам правильного питания;
- ^ способствовать освоению практических навыков рационального питания;
- ^ расширить знания о правилах этикета, связанных с питанием.



### **Развивающие:**

- ♣ способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- ♣ развивать коммуникативные навыки, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- ♣ развивать навыки этикета как неотъемлемую часть общей культуры личности.

### **Воспитательные:**

- ♣ формировать у обучающихся готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ♣ воспитывать взаимовыручку, формировать коммуникативную и общекультурную компетенции;
- ♣ формировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Мотивационные**

- ♣ создать благоприятную атмосферу для неформального общения детей, увлеченных общим делом.

## **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занятия дают возможность достичь следующих **личностных результатов:**

- ♣ готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ♣ относиться с уважением к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- ♣ Проявлять коммуникативные качества, навыки культуры общения со сверстниками и взаимовыручку.

**Метапредметными результатами** освоения материала являются:

- ♣ проявление познавательного интереса и самостоятельной активности обучающихся в процессе изучения, исследования, анализа и

практических действий о правильном питании;

▲ коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

▲ использование навыков этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.

#### **Предметные результаты:**

▲ уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

▲ оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

▲ знать правила этикета, связанные с питанием.

### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Здоровье — это здорово».	2	1	1	Тестирование. Диагностическое наблюдение
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
3	Энергия пищи. Где и как мы едим.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
4	Ты — покупатель.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ

					выполнения задания
5	Ты готовишь себе и друзьям.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
6	Кулинарная история.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
7	Кухни разных народов.	2	0,5	1,5	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.
8	Итоговое занятие: «Необычное кулинарное путешествие».	2	0,5	1,5	Тестирование Анализ выполнения задания
Итого		16	4,5	11,5	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### **Тема 1. Вводное занятие «Здоровье — это здорово».**

*Теория.* Знакомство с правилами, режимом работы объединения. Знакомство обучающихся друг с другом. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека. Взаимосвязь здоровья и характера человека от питания. Выявление причинно – следственных связей режима дня, режима питания на здоровье.

*Практика.* Игры на знакомство. Проведение входной диагностики. Разбор ситуаций. Образно-ролевая игра «Угадай».

*Форма контроля.* Тестирование. Диагностическое наблюдение.

### **Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания.**

*Теория.* Представление об органических веществах (белки, жиры и углеводы). Понятие о витаминах и минеральных веществах. Как правильно

составлять рацион питания и какие продукты и блюда нужно выбирать. Какие продукты можно и нужно есть каждый день, а какие — изредка. В какое время принимать пищу и как правильно распределить ее по весу и содержанию питательных веществ в течение дня.

*Практика.* Ситуационная игра «Разноцветные столы». Конкурс рекламы.

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 3. Энергия пищи. Где и как мы едим.**

*Теория.* Представление о калориях. Как расходуется энергия, которую получают с пищей и как правильно рассчитать свой рацион питания с учетом возраста и образа жизни. Может ли еда вне дома быть не только вкусной, но и полезной. Представление о различных местах общественного питания. Правила гигиены во время еды вне дома. Система «фаст-фуд». Правила питания в походе или экскурсии.

*Практика.* Исследовательская работа «Вкусная математика». Ролевая игра «Кафе». Ситуационная игра «Собираем рюкзак». Составление правил «Памятка для путешественника».

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 4. Ты — покупатель.**

*Теория.* Представление о местах реализации продуктов. Какие правила нужно соблюдать, когда делаешь покупку в магазине. Права и обязанности покупателя.

*Практика.* Ситуационная игра «Выбор продуктов». Ситуационная игра «Ты — покупатель».

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 5. Ты готовишь себе и друзьям.**

*Теория.* Правила безопасного поведения на кухне. Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда. Оформление стола. Этикет во время еды.

*Практика.* Ситуационная игра «Свое место». Ролевая игра «В гостях».

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 6. Кулинарная история.**

*Теория.* Представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Традиции и особенности русской национальной кухни.

*Практика.* Творческий проект «Первобытная кулинария».

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 7. Кухни разных народов.**

*Теория.* Национальные кулинарные традиции и культура народа. Факторы, влияющие на особенности национальных кухонь. Роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*Практика.* Творческий проект «Кулинарные праздники».

*Форма контроля.* Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.

### **Тема 8. Итоговое занятие «Необычное кулинарное путешествие».**

*Теория.* Связь кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека (литература, живопись, музыка).

*Практика.* Творческий проект «Вкусная галерея». Составление формулы правильного питания.

*Форма контроля.* Тестирование. Анализ выполнения задания.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Март	02.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Вводное занятие «Здоровье — это здорово».	аудитория	Тестирование. Диагностическое наблюдение
	05.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
	07.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Энергия пищи. Где и как мы едим.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
	10.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Ты — покупатель.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
	14.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Ты готовишь себе и друзьям.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
	17.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Кулинарная история.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания
	21.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Кухни разных народов.	аудитория	Диагностическое наблюдение. Анализ выполнения задания.
	24.03.24	16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие: «Необычное кулинарное путешествие».	аудитория	Тестирование Анализ выполнения задания

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способами определения результативности реализации данной программы являются следующие формы контроля:

- входное диагностирование учащихся;
- диагностическое наблюдение;
- анализ выполнения заданий;
- итоговое диагностирование.

Оценке подлежат предметные и метапредметные результаты. Формой подведения итогов реализации данной программы является итоговый контроль.

## 2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения используется входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль проводится в виде анкеты.

### **Входная диагностика**

Для тебя предлагается анкета с вопросами, один из вариантов нужно обвести кружком или поставить галочку.

- **В день я обычно ем:**

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4-5 раз.

- **Промежуток между приемами пищи должен составлять:**

- а) не больше 4-5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

- **К продуктам, которые нужно есть каждый день относятся:**

- а) молоко или молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

- **Обычно:**

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;
- б) перекусываю на ходу.

- **Обычно я ужинаю:**

- а) за 2 часа до сна;
- б) за 3-4 часа до сна;
- в) за 1 час до сна.

- **Перед спортивным соревнованием:**

- а) нужно основательно подкрепиться — хорошо пообедать, чтобы были силы;
- б) нужно выпить как можно больше воды;
- в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

- **В жаркое время следует пить:**

- а) молоко;
- б) лимонад;
- в) соки и морсы.

- **Согласен ли ты с утверждением «Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть»:**

- а) да, согласен;
- б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;
- в) не согласен.

### **Критерии оценивания:**

*I уровень:* 7-8 правильных ответов.

*II уровень:* 4-6 правильных ответов.

*III уровень:* менее 4 правильных ответов.

Текущий контроль – диагностическое наблюдение и анализ выполнения заданий обучающихся на занятиях в процессе различных видов деятельности. В процессе прохождения программы используются различные типы заданий для самостоятельной работы. Ряд заданий оценивается в баллах. За каждое выполненное задание обучающийся ставит оценку самому себе сам. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар, фиксируя его в «Дневнике успеха». В конце каждого занятия подсчитывается количество «зеленых», «желтых» и «красных» шаров.

Результаты текущего контроля также фиксируются педагогом в таблице «Диагностическое наблюдение и анализ выполнения заданий».



## Диагностическое наблюдение и анализ выполнения заданий

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Тема занятия																									
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10							
		з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к	з	ж	к		
1																											
2																											

Результативность и эффективность работы выявляется путем анализа результатов итоговой диагностики.

### Итоговая диагностика

На заключительном занятии — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

В каждой теме программы были задания, которые оценивались с помощью разноцветных шаров. Обучающиеся заносят результаты их выполнения в таблицу.

Темы	Твои знания	Кол-во зеленых шаров	Кол-во желтых шаров	Кол-во красных шаров
Здоровье — это здорово	О здоровом образе жизни			
Продукты разные нужны, блюда разные важны	О питательных веществах, необходимых твоему организму			
Режим питания	О режиме питания			
Энергия пищи	О рационе питания			
Где и как мы едим	О правилах гигиены питания			
Ты — покупатель	О правилах, которые должен соблюдать ответственный покупатель			
Ты готовишь себе и друзьям	О правилах обращения с кухонной техникой, а также умении соблюдать правила этикета			

Кулинарная история	Об истории питания и культуре питания			
Кухни разных народов	О традициях и обычаях питания в разных странах			
Необычное кулинарное путешествие	Об истории питания и культуре питания			
<b>Итого</b>				

1. Подсчитываем баллы, которые дали набранные шары:

зеленый шар — 3 балла;

желтый шар — 2 балла;

красный шар — 1 балл.

2. Составляем формулу правильного питания:

ФПП = ----- х на количество зеленых шаров =

Для этого:

1) сложим общее количество баллов, набранное с помощью зеленых и желтых шаров;

2) занесем эту цифру в числитель формулы;

3) занесем общее количество баллов, набранное с помощью красных шаров в знаменатель формулы.

3. Подсчитываем свой результат.

#### **Критерии оценивания уровня освоения программы:**

*I уровень:* 2000 и более баллов.

*II уровень:* менее 2000 баллов.

Деятельность подростков оценивается словесной оценкой.

### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Методическое обеспечение:**

- Презентации к занятиям
- Таблицы
- «Дневник успеха» обучающегося — по количеству обучающихся

- Входная диагностика
- Текущая диагностика «Диагностическое наблюдение и анализ выполнения заданий»
- Итоговая диагностика

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность освоения ценностных нормативов и навыков.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики:

- 1. 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.
- 2. Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.
- 3. Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе будет использована **проектная деятельность**, которая основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

Специфика организации занятий по данному виду деятельности предполагает в течение занятия совмещать и практические и теоретические задания, использовать материально-технические ресурсы, также обучающимся предлагается множество интересных игр, участвуя в которых они не только учатся сами, но и смогут научить других – своих друзей, родителей. При

реализации учитываются возрастные особенности и возможности детей, создаются условия для успешности каждого ребенка.

Благодаря занятиям по данной программе, у обучающихся формируются такие жизненно важные качества, как целеустремленность, система позитивных национальных ценностей, осознание важности образования и воспитания культуры правильного питания, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. На занятиях создаются условия для интеллектуального и духовного развития, обеспечения эмоционального благополучия, для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Реализация данной программы направлена на:

- **социализацию** обучаемых (вхождение в мир культуры и социальных отношений), обеспечивающую включение учащихся в ту или иную группу или общность — носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с правилами здорового питания;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о здоровом питании; познавательных качеств личности, связанных с овладением этих знаний и формированием интеллектуальных и практических умений;
- **овладение** ключевыми компетентностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **ориентацию** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека.

Работа, организованная по данным направлениям, способствует формированию компетенций современного человека — это творческие способности, гибкость ума, высокая адаптивность и стрессоустойчивость.

## 2.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы «Формула правильного питания» необходимо наличие следующих факторов:

- ♣ Регулярное посещение кружка;
- ♣ Санитарно-гигиенические условия (помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и ТБ.);
- ♣ **Материально-техническое обеспечение:**
  1. Столы для детей – 8 шт.
  2. Стулья – 16 шт.
  3. Стол для педагога – 1 шт.
  4. Цветные карандаши — по количеству обучающихся
  5. Шариковая ручка — по количеству обучающихся
  6. Листы формата А4 — по количеству обучающихся
- ♣ **Информационное обеспечение:**
  1. Компьютер для педагога — 1 шт.
  2. Презентация

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога:

- Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Рабочая тетрадь для школьников.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1-15 июля/ 2005.
- Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001.
- Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.

- Кондова С. Н., Димчева И.В. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,Интерпринт, 1990.
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
- Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др.Основы рационального питания детей. Киев, 1987.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.

#### **Список литературы для обучающихся:**

- Кондова С. Н., Димчева И.В. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,Интерпринт, 1990.
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
- Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др.Основы рационального питания детей. Киев, 1987.

#### **Список литературы для родителей:**

- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1-15 июля/ 2005.
- Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001.
- Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др.Основы рационального питания детей. Киев, 1987.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.