

**1.Пояснительная записка**

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* формирование и развитие представления школьников 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**2.Общая характеристика программы**

 Программа « » построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, узнают о стоимости продуктов и научатся правильно выбирать их в сетях питания.

3.Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Вкусно, полезно, выгодно» изучается в 7 классе по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 9 часов.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе среднего общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — 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; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

 — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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.

**5.Содержание программы**

Программа состоит из 3 основных разделов

 «Разговор о правильном питании»

 «Самые полезные продукты»

 «"Ты - покупатель".

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

6.Тематическое планирование с определением видов деятельности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | Основные виды деятельности учащихся |
| **1** | Из чего состоит наша пища. | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | Игра «Третий лишний» |
| **2** | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | Рацион питания, калорийность пищи. формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;  |  |
| 3 | Ты - покупатель Права потребителя | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»Экскурсия в продовольственный магазин. |
| 4 | Как правильно питаться? | Сформировать у детей представление о завтраке, обеде, полднике и ужине, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Составление меню школьника |
| 5 | Мой ЗОЖ | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. | Тестирование  |
| 6 | Фаст-фуды | Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать. | Тестирование |
| 7 | Современные напитки. | Дать представление о напитках, их назначении. Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья | Игра-демонстрация «Из чего состоят напитки?» |
| 8. | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемыпросвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. | Мини – проект « Секреты здорового питания» |
| 9. | Пищевые отравления, их предупреждение | Познакомить с основными признаками несвежего продукта, с признаками отравления и оказание первой помощи. | Оказание первой помощи. |

**8. Описание материально-технического обеспечения**

Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2011,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.2012., 340 с.

 Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

 Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

* Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Настенная доска с набор приспособлений для крепления картинок.

Компьютер

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.