

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Консультант в области детского питания
и физического здоровья»**

г. Москва, 2020

1. Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов по управлению персональным здоровьем людей младшей возрастной группы. Полученные навыки в области питания и физического здоровья детей позволяют увеличить продолжительность и качество жизни ребенка, создать условия для правильного гармоничного развития организма, предупредить возраст-ассоциированные заболевания и обострения этих заболеваний, предупредить и проводить коррекцию дефицита витаминов, минералов и биоактивных веществ, добиться правильного физического развития ребенка без вреда для растущего организма.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы
2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»
3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

1. Знания о воздействии питания на развивающийся организм ребенка.
2. Знания о прямой зависимости питания и таких важных навыков, как чтение, письмо, интеллект, когнитивные функции.
3. Знание основных признаков нехватки нутритивных элементов в рационе питания.
4. Знания норм макро- и микронутриентов, необходимых для правильного развития детей различных возрастных групп.
5. Комплексно оценивать состояние организма ребенка на наличие избыточной массы тела, используя индивидуальные данные антропометрических показателей.
6. Умение рассчитать количество калорий и рацион ребенка, учитывая индивидуальные особенности и образ жизни.
7. Умение составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни.
8. Умение составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни при наличии нарушений в анализах.
9. Умение составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей с имеющейся патологией.
10. Умение контролировать эффективность назначений по питанию, двигательной активности и образу жизни.
11. Работать с детьми, имеющими сахарозависимость.
12. Борьба с пищевой неохотой, научитесь грамотно добавлять в меню продукты, есть которые он до этого отказывался.
13. Узнаете, как найти подход к каждому родителю и ребенку.
14. Узнаете, как мотивировать семью на результат.
15. Научитесь составлять рацион при проблемах с ЖКТ.
16. Научитесь практике ведения клиента.
17. Оценивать уровень физического развития ребенка.
18. Научитесь мотивировать ребенка к занятиям физической активностью.

19. Овладеете принципами и методами тренировочного процесса.

20. Разработка различных программ разминок, тренировок.

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

3. Содержание программы

Учебный план программы «Специалист в области детского питания»

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – предназначена для фитнес тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения – 156 академических часа. Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Семинарские занятия	Само-подготовка
1.	Модуль 1. Рациональное питание детей	74	28	6	40
2.	Модуль 2. Детский фитнес	82	30	8	44
	ИТОГО	156	58	14	84

Учебно-тематический план программы «Эксперт в области детского питания и физического здоровья»

МОДУЛЬ 1. Рациональное питание детей			
№	Тема	Характер	Количество часов
1.1	Особенности детского развития	Лекция	2
1.2	Витамины и минералы	Лекция	2
1.3	Особенности детского развития с утробы до 1 года	Лекция	2
1.4	Мониторинг структуры тела ребенка в калории	Лекция	2
1.5	Оценка потребности в белках	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
1.6	Оценка потребности в углеводах	Лекция	2

1.7	Оценка потребности в жирах	Лекция	2
1.8	Выявление дисбаланса сахара в крови	Лекция	2
1.9	Как работать с сахарозависимостью	Лекция	2
1.10	Лишний вес и ожирение у детей	Лекция	2
1.11	Питание при проблемах с ЖКТ	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
1.12	Питание при аутизме, эпилепсии и синдроме Ретта	Лекция	2
1.13	Разрешение разборчивости в еде и пищевой	Лекция	2
1.14	Неофобия: как работать с неофобами	Лекция	2
	Подведение общих итогов курса. Проверка усвоения материала курса. Заключительный тест. Итоговая работа	Семинар	2
	Лекции	15 занятий	28 часов
	Проверка усвоения материала (семинары)	3 занятия	6 часов
	Самоподготовка	-	40 часа
	Всего		74 часа

МОДУЛЬ 2. Детский фитнес

2.1	Ведение в детский фитнес	Лекция	2
2.2	Основы науки о детском фитнесе	Лекция	2
2.3	Заболевания детей	Лекция	2
2.4	Основы физиологии детей	Лекция	2
2.5	Основы тренировок детей	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
2.6	Интеграция фитнеса в жизнедеятельность ребенка	Лекция	2
2.7	Силовая тренировка в детском фитнесе	Лекция	2
2.8	Разработка безопасных и эффективных фитнес-программ для детей	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
2.9	Дополнительная активность и практика упражнений	Лекция	2
2.10	Дети с ограничениями в движении	Лекция	2
2.11	Основы мотивации	Лекция	2
2.12	Вопросы организации физической активности	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
2.13	Физическая активность в рамках повседневной деятельности	Лекция	2
2.14	Биосоциальные факторы в развитии физической активности	Лекция	2
2.15	Отношение детей к физической активности	Лекция	2
	Подведение общих итогов курса. Проверка усвоения материала	Семинар	2

	курса. Заключительный тест. Итоговая работа		
	Лекции	15 занятий	30 часов
	Проверка усвоения материала (семинары)	4 занятия	8 часов
	Самоподготовка		44 часов
	Всего		82 часа

Учебная программа
«Эксперт в области детского питания и физического здоровья»

Модуль 1. Рациональное питание детей

Тема 1. Особенности детского развития.

Тема 2. Витамины и минералы

Тема 3. Особенности детского развития с утробы до 1 года

Тема 4. Мониторинг структуры тела ребенка в калории

Тема 5. Оценка потребности в белках

Тема 6. Оценка потребности в углеводах

Тема 7. Оценка потребности в жирах

Тема 8. Выявление дисбаланса сахара в крови

Тема 9. Как работать с сахарозависимостью

Тема 10. Лишний вес и ожирение у детей

Тема 11. Питание при проблемах с ЖКТ

Тема 12. Питание при аутизме, эпилепсии и синдроме Ретта

Тема 13. Разрешение разборчивости в еде и пищевой

Тема 14. Неофобия: как работать с неофобами

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Возрастные этапы
- ✓ Влияние питания на развитие ребенка
- ✓ Чем отличается питание взрослого от питания ребенка
- ✓ Особенности детского питания в 21 веке
- ✓ Фаст-фуд и его влияние на развитие ребенка
- ✓ Водный режим

Лекция 2.

- ✓ Влияние питания на академическую успеваемость
- ✓ Питание и повышение интеллектуальной функции Влияние витаминов, минералов, воды и омега-3 ПНЖК на IQ и когнитивную функцию детей
- ✓ Питание для улучшения настроения

Лекция 3.

- ✓ Как влияет питание матери во время беременности на развитие плода
- ✓ Питание ребенка от 0 до 1 года
- ✓ ГВ/ смеси
- ✓ Ввод прикорма (подробно и поэтапно с рекомендациями)

Лекция 4.

- ✓ Мониторинг структуры тела ребенка в калории
- ✓ Подсчет потребностей детей в калориях
- ✓ Планирование детского рациона
- ✓ Работа с программой по составлению детского рациона

Лекция 5.

- ✓ Оценка потребности в белках

Лекция 6.

- ✓ Клетчатка
- ✓ Гликемический индекс

Лекция 7.

- ✓ Важность жиров в питании ребенка
- ✓ Обнаружение недостатков «умных жиров»
- ✓ Влияние жиров на развитие ребенка

Лекция 8.

- ✓ Сдвиг и сахар
- ✓ Контроль сахара крови и тяги к сладкому
- ✓ Синтетический сахар
- ✓ Сахарозависимость

Лекция 9.

- ✓ Психологические аспекты сахарозависимости у детей
- ✓ Практика
- ✓ Методики
- ✓ Решения

Лекция 10.

- ✓ Психологические аспекты причин ожирения у детей
- ✓ Ожирение, пищевая зависимость и контроль веса
- ✓ Практика
- ✓ Особенности меню

Лекция 11.

- ✓ Питание при гастрите
- ✓ Питание при простудах
- ✓ Атопический дерматит

Лекция 12.

- ✓ Питание при аутизме, эпилепсии и синдроме Ретта

Лекция 13.

- ✓ Разрешение разборчивости в еде и пищевой

Лекция 14.

- ✓ Неофобии
- ✓ Вкусовое обучение для детей
- ✓ Практика + методики

Модуль 2. Детский фитнес

Тема 1. Ведение в детский фитнес

Тема 2. Основы науки о детском фитнесе

Тема 3. Заболевания детей

Тема 4. Основы физиологии детей

Тема 5. Основы тренировок детей

Тема 6. Интеграция фитнеса в жизнедеятельность ребенка

Тема 7. Силовая тренировка в детском фитнесе

Тема 8. Разработка безопасных и эффективных фитнес-программ для детей

Тема 9. Дополнительная активность и практика упражнений

Тема 10. Дети с ограничениями в движении

Тема 11. Основы мотивации

Тема 12. Вопросы организации физической активности

Тема 13. Физическая активность в рамках повседневной деятельности

Тема 14. Биосоциальные факторы в развитии физической активности

Тема 15. Отношение детей к физической активности

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Малоподвижный образ жизни у детей
- ✓ Риск возникновения заболеваний, связанных с гиподинамией.
- ✓ Причины недостатка физической активности
- ✓ Оценка уровня физической подготовки детей
- ✓ Общие рекомендации по физической активности детей

Лекция 2.

- ✓ Рост и развитие детей
- ✓ Физиологические особенности
- ✓ Основы развития мышечной силы

Лекция 3.

- ✓ Избыточная масса тела и ожирение
- ✓ Сахарный диабет 2 типа
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания
- ✓ Заболевания ОДА
- ✓ Психические расстройства

Лекция 4.

- ✓ Понятие уникальности физиологии детей
- ✓ Совершенствование способностей и самоуверенности
- ✓ Овладение фундаментальными навыками движений
- ✓ Мотивация и лидерство
- ✓ Время тренировок и обратная связь
- ✓ Навыки взаимодействия и коммуникации
- ✓ Обучение фитнесу на всю жизнь

Лекция 5.

- ✓ Принципы тренировок детей
- ✓ Средства и методы тренировок

Лекция 6.

- ✓ Программа тренировки в зависимости от состояния здоровья и физических навыков
- ✓ Фазы тренировок
- ✓ Обучение и мотивация

Лекция 7.

- ✓ Мифы силовой тренировки детей
- ✓ Принципы силовых тренировок детей
- ✓ Потенциальная польза силовых тренировок
- ✓ Виды и методы силовых тренировок

Лекция 8.

- ✓ Безопасность детей
- ✓ Программы тренировок
- ✓ Разработка программы воркаут тренировки

Лекция 9.

- ✓ Динамичные разминки
- ✓ Идеи для программ тренировок
- ✓ Методы и виды силовых тренировок
- ✓ Активные заминки

Лекция 10.

- ✓ Важность физической активности для детей с ограниченными возможностями
- ✓ Отношение к детям с ограниченными возможностями
- ✓ Рекомендации по физической активности

Лекция 11.

- ✓ Теории мотивации и самоэффективности
- ✓ Самоэффективность и физическая активность
- ✓ Предложения к мотивации

Лекция 12.

- ✓ Внешкольные программы физической активности
- ✓ Образование организованных сообществ для физической активности
- ✓ Организация физической активности

Лекция 13.

- ✓ Вовремя пребывания в школе
- ✓ Во время передвижения
- ✓ Во время каникул

Лекция 14.

- ✓ Биосоциальные факторы физической активности
- ✓ Факторы, связанные с уровнями физической активности
- ✓ Уровни активности, фитнес и спорт

Лекция 14.

- ✓ Исследования социологов
- ✓ Модификации теории запланированного поведения
- ✓ Индивидуальные различия в теории запланированного поведения
- ✓ Рекомендации по теории запланированного поведения

Итоговая аттестация

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговая аттестация. При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные практические кейсы. Успешное решение данных кейсов предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении учебной программы.

4. Учебно-методическое обеспечение программы «Эксперт в области детского питания и физического здоровья»

Форма занятий:

- Лекционное занятие (58 часов)
- Семинарские занятия (14 часов)
- Самоподготовка (84 часа)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар)
- ✓ Метод беседы
- ✓ Метод диалога и полилога
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.)
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

Дидактический материал:

1. Левченкова Т. В. Структурно-содержательная модель повышения профессиональной компетентности специалистов в детском фитнесе. The physical activity, fitness and health of children
2. Общая физическая подготовка для детей 8–11 лет
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г
4. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки
5. KidsHealth. Fitness and Your 6- to 12-Year-Old
6. KidsHealth. Fitness and Your 3- to 5-Year-Old
7. KidsHealth. Motivating Kids to Be Active
8. JAMA Network. HomeThe Physical Activity Guidelines for Americans. Обновленные рекомендации по физической активности представлены на Американской Ассоциации сердца в США
9. Школа здоровья "Физическая активность".

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.)
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница)
- Записи вебинаров (видеоматериалы)

Формы подведения итогов:

- ✓ Структурированные тестовые вопросы
- ✓ Итоговое сертификационное задание (практический кейс)