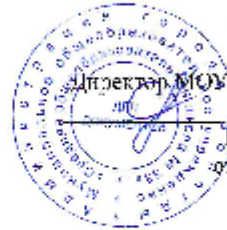


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Вологда

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2021



Утверждено
«СОШ №33»
И.И.Сергина
Приказ № 474
от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«По стране Здорового питания»
(1-4 классы)

г. Вологда

Пояснительная записка

Дополнительная программа по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни воспитанников, обучающихся «По стране Здорового питания» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года
 - № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 года, регистрационный № 15785) (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с последующими изменениями);
- Санитарные правила СП 2.4 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 сентября 2020 года N 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2.
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации авторы Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов , учебно- методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, Герасименко Н.В. «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г.

Актуальность

Культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья. Одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура нашего питания, которая закладывается в семье, обществе, школе. До недавнего времени вопросу здорового питания уделялось недостаточно внимания со стороны общества. Изобилие продуктов питания на прилавках наших магазинов, пищевая безграмотность нашего населения, появление кафе быстрого питания (фастфудов) и многие другие факторы, привели к росту числа хронических заболеваний органов пищеварения практически всех слоев общества. Особенно сильный удар пришелся на самых незащищенных, зависимых от выбора взрослых - на наших детей. По последним данным ВОЗ, здоровье ребенка зависит:

- на 15%-от организации медицинской службы;
- на 25%-от генетики;
- на 60%- от сбалансированного питания.

Между тем, ни для кого не секрет: питание влияет на формирование детского организма. От того, как именно организован рацион питания ребенка, зависит его настроение, его психофизическое состояние, его работоспособность, его умственная деятельность.

Поэтому проблема здорового питания стоит особенно остро, и, наверное, наш социум созрел для того, чтобы не только говорить об этом, но и предпринимать определенные действия. Позиция такова: формирование навыков культуры правильного питания должно вестись целенаправленно и системно. Выполнение основных законов правильного питания – основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте, когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития.

Программа «По стране Здорового питания» способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности

Цель программы - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи программы:

- 1.Развивать представление о правильном питании.
- 2.Формировать полезные навыки и привычки.
- 3.Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
- 4.Формировать представление о народных традициях, связанных с питанием.
- 5.Формировать представление о правилах этикета.

6.Расширить знание об истории питания и традициях народов, населяющих территорию России.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально - экономическая адекватность.

Данный курс рассчитан на четыре года обучения.

Целевая аудитория Программа предназначена для обучающихся 1 – 4 классов.

Объем 16 часов в 1 классах, 17 часов в 2-4 классах

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в 2 недели по 1 часу.

Планируемые результаты обучения:

Личностные УУД:

· формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
· формирование знаний о негативных факторах риска здоровью
· формирование чувства необходимости учения,
· формирование способности адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; формирование интереса к новому, интереса к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

- формирование умения в сотрудничестве с учителем сохранять и понимать новые учебные задачи;
- формирование умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- формирование умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- формирование умения самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- формирование умения осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- формирование умения самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

Формирование умения осуществлять поиск и выделение необходимой информации;

Формирование умения осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной;

Формирование умения анализировать объекты с целью выделения признаков;

Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи

Формирование умения выделять гипотезы и их обосновывать, формулировать проблемы;

Коммуникативные УУД:

Формирование умения использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- Формирование представления о существовании у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- Формирование умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Формирование умения формулировать собственное мнение и позицию;

- Формирование умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- Формирование умения задавать вопросы;

- Формирование умения контролировать действия партнёра;

- Формирование умения использовать речь для регуляции своего действия;

- Формирование умения адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Обучающиеся получают возможность научиться адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и одноклассников; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Формы организации занятий:

- рассматривание рисунков и фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуации;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- конкурсы;
- викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями;
- игра – соревнование;
- инсценировка;
- диагностика;
- презентация.

Формы контроля: защита проекта, конкурс, викторина, праздник.

Содержание программы

В первый год обучения изучается строение человека. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Гигиена школьника. Здоровье - это здорово. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Кухни разных народов.

На второй год изучаются органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет. Как питались на Руси и в России.

На третий год изучается правильное питание для сохранения здоровых зубов. Где найти витамины весной. Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Продукты быстрого приготовления. Всегда ли нужно верить рекламе. Вредные и полезные привычки в питании. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Вкусные традиции моей семьи.

На четвертый год изучаются причины ухудшения зрения. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. Хлеб – всему голова. Мясо и мясные

блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Бабушкины рецепты. Лен для здоровья.

Ресурсы

Методические

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. рабочая тетрадь для 3-4 классов «Две недели в лагере здоровья», Москва, Nestle, 2016г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. рабочая тетрадь для 1-2 классов «Разговор о здоровье и правильном питании» Москва, Nestle, 2016г.
3. Н.В. Герасименко «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г..
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьника . Методический конструктор /Григорьев Д.В., Степанов П.В./- М., 2014
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я.Данилюк, А.М Кондаков – 3-3 издание –М., 2014

Материально-технические

- 1.Медиа-тека – 25 посадочных мест
- 2.Компьютер, интерактивная доска, документ-камера, колонки, микроскоп, нетбуки.
- 3.Спортивный зал
- 4.Учебные кабинеты, оснащенные необходимой теле- и аудиоаппаратурой

Информационные

- 1.Сайт МОУ «СОШ № 33» г. Вологды
- 2.Библиотечный фонд МОУ «СОШ № 33» г. Вологды
- 3.Интернет- ресурсы

Сроки реализации программы – 2021-2026

Календарно – тематический план 1 класс «По стране Здорового питания »

1 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Дата		Форма организации занятий
			По плану	По факту	
Как устроен человек					
1	Введение. “Наша школа”	1	1	1	беседа
2	Строение человека Как устроен человек	1	1	1	викторина
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Вес человека, от чего он зависит.	1	1	1	комплекс ОРУ беседа
Разнообразие питания					
4	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	1	1	1	беседа
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Я знаю	1	1	1	Презентация игра
6	Пословицы и поговорки о здоровом питании. Купи продукты	1	1	1	Конкурс сюжетно – ролевая игра
Гигиена питания и приготовление пищи					
7	Гигиена школьника.	1	1	1	беседа дискуссия
8	Приготовь блюдо Разложи продукты по корзинкам «Робин – Бобин»	1	1	1	игра - соревнование чтение
Рацион и режим питания					
9	Молоко и молочные продукты. «Мяч по кругу»	1	1	1	беседа дидактическая игра

10	Вкусные истории Блюда из зерна. Колосок (укр. нар. сказка)	1	1	1	Проектная задача лекция чтение
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	1	экскурсия
Этикет					
12	Правила поведения в столовой. Что чем едят Предметы сервировки стола.	1	1	1	видеопрезентация дидактическая игра игра-викторина
13	Хлебобулочные изделия	1	1	1	рисование
14	Как правильно накрыть стол.	1	1	1	сюжетно – ролевая игра
Культура питания народов разных стран и народностей, населяющих территорию России					
15	Кухни разных народов. Моё любимое блюдо	1	1	1	беседа рисование
16	Чему мы научились за год	1	1	1	диагностика

Календарно – тематический план 2 класс «По стране Здорового питания »

2 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Дата		Форма организации занятий
			По плану	По факту	
Как устроен человек					
1	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.	1	1	1	беседа

2	Со спортом дружить – здоровым быть!	1	1	1	комплекс ОРУ
3	«Знай своё тело». М. Лазарев Как устроен человек	1	1	1	чтение кроссворд
Разнообразие питания					
4	Подвижная игра «День и ночь» Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	1	игра викторина
5	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты».	1	1	1	презентация конкурс
6	Самые полезные продукты Ю. Тувим “Овощи”	1	1	1	викторина инсценировка
Гигиена питания и приготовление пищи					
7	Где и как готовят пищу. Культура питания	1	1	1	беседа
8	.	1	1	1	чаепитие
9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Режиму дня мы друзья	1	1	1	дискуссия проектная задача
Рацион и режим питания					
10	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	1	1	1	беседа презентация
11	“В здоровом теле – здоровый дух”	1	1	1	игра- соревнование
12	Плох обед, если хлеба нет.	1	1	1	беседа
Этикет					

13	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть	1	1	1	презентация ролевая игра
14	На вкус и цвет товарищей нет. Составим меню для сказочного героя	1	1	1	викторина составление меню
Культура питания народов разных стран и народностей, населяющих территорию России					
15	Как питались на Руси	1	1	1	презентация проектная задача
16	Самовар-символ русского стола	1	1	1	рисование
17	Чему мы научились за год	1	1	1	диагностика

Календарно – тематический план 3 класс «По стране Здорового питания»

3 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Дата		Форма организации занятий
			По плану	По факту	
Как устроен человек					
1	“Если хочешь быть здоров” Я и мое ближайшее окружение.	1	1	1	круглый стол
2	Мое настроение. Правильное питание для	1	1	1	выставка рисунков

	сохранения здоровых зубов.				
3	Паспорт здоровья	1	1	1	Проектная задача
Разнообразие питания					
4	Что бывает вкусным и полезным? Особенности национальной кухни.	1	1	1	викторина
5	День здоровья. “Веселые старты”	1	1	1	игра
6	Где найти витамины весной. Зеленая аптечка”	1	1	1	беседа
Гигиена питания и приготовление пищи					
7	Продукты быстрого приготовления.	1	1	1	лекция
8	Всегда ли нужно верить рекламе. Вредные и полезные привычки в питании.	1	1	1	беседа
9	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1	1	1	Проектная задача
Рацион и режим питания					
10	Пирамида здорового питания	1	1	1	викторина
11	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	1	1	1	дискуссия
12	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? Как закаляться? Обтирание и обливание	1	1	1	беседа практикум
Этикет					

13	За что мы скажем поварам спасибо. Азбука здоровья	1	1	1	беседа
14	Правила безопасности при занятиях спортом. Этикет.	1	1	1	лекция
Культура питания народов разных стран и народностей, населяющих территорию России					
165	История посуды в русской кухне Национальное блюдо	1	1	1	презентация
16	Традиционные блюда русской кухни Вкусные традиции моей семьи.	1	1	1	игра-викторина
17	Наши успехи и достижения.	1	1	1	диагностика

Календарно – тематический план 4 класс «По стране Здорового питания »

4 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Дата		Форма организации занятий
			По плану	По факту	
Как устроен человек					
1	“Здоровый образ жизни – что это?”	1	1	1	круглый стол
2	Переутомление и утомление Правильная осанка	1	1	1	лекция упражнения
3	Причины ухудшения зрения Почему мы болеем?	1	1	1	викторина беседа
Разнообразие питания					
4	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Загадки об	1	1	1	круглый стол викторина рисование

	овощах .				
5	Копилка витаминов. Здоровое питание.	1	1	1	конкурс
6	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	1	1	лекция
Гигиена питания и приготовление пищи					
7	Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки.	1	1	1	Беседа Проектная задача
8	Первая помощь при отравлениях.	1	1	1	лекция
9	Принцесса Личная Гигиена. На острове здоровья .	1	1	1	презентация игра-соревнование ролевая игра
Рацион и режим питания					
10	Хлеб – всему голова.	1	1	1	беседа
11	Мясо и мясные блюда.	1	1	1	презентация
12	Что такое здоровая пища и как ее приготовить? Составляем меню на день	1	1	1	презентация
Этикет					
13	Конкурс рисунков «Полезно и красиво». Правила поведения в гостях.	1	1	1	конкурс беседа
14	В гости к нам пришли друзья Разложи правильно столовые приборы	1	1	1	ролевая игра ситуативная игра
Культура питания народов разных стран и народностей, населяющих территорию					

России					
15	Бабушкины рецепты. Лен для здоровья Блюда льняной кулинарии	1	1	1	Проектная задача беседа презентация
16	Сказки и былины о богатырях и героях	1	1	1	составление меню
17	Чему мы научились за год	1	1	1	диагностика

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

1. Научатся составлять памятки о культуре питания, культуре здоровья, о вредных привычках и режиме дня.
2. Работать в группах над проектами о здоровом образе жизни.
3. Обучающие получают возможность научиться оценивать результаты своих поступков.
4. Обучающие получают возможность научиться контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении упражнений на различные группы мышц.
5. Обучающие получают возможность научиться управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
6. У обучающихся сформируются полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.
7. Обучающиеся станут осознавать личную ответственность за свое здоровье и его сохранение, укрепление духовно – нравственных ориентиров, добиваться поставленных целей развития, позитивной самооценки, социальной самоэффективности и способности справляться с негативными воздействиями.
8. Обучающиеся научатся выявлять проблемы состояния здоровья и определить пути их решения.
9. Повысится уровень культуры здоровья как компонента общей культуры воспитанников, обучающихся.

Система организации контроля за исполнением программы

1. Посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по темам здорового образа жизни.
2. Создание методической копилки.
3. Мониторинг состояния здоровья учащихся на начало и на конец учебного года.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению

Оценка эффективности работы по формированию основ культуры питания

(Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников")

Анкетирование

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда тебе необходимы для жизнедеятельности
3. Назови 5-7 необходимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты _____

Орехи _____

Бутерброды _____

Чипсы _____

Шоколад/конфеты _____

Булочки/пирожки _____

Печенье/сушки/пряники/вафли _____

Другие сладости _____

Другое _____

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать _____

Поиграть в подвижные игры _____

Поиграть в спокойные игры _____

Почитать _____

Порисовать _____

Позаниматься спортом _____

Потанцевать _____

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____

Кефир _____

Какао _____

Сок _____

Кисель _____

Сладкая газированная вода _____

Морс _____

Минеральная вода _____