Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Средняя школа №2 г. Перевоза»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
02.09.2019 г. № 109/13- ПД

Дополнительная общеобразовательная программа
«Правильное питание»
объединения дополнительного образования
«Здоровое питание»

возраст детей 7 - 9 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Антипенко Елена Вячеславовна,
учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол от 29.08.2019 г. №13

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Э.В.Солодова
02.09.2019 г.

г.Перевоз
2019 г.

Информационная карта

Направленность	Социально-педагогическая
Направление	Социальное
Вид образовательной деятельности	Общеразвивающая
Название программы	«Правильное питание»
Сведения об авторе	Антипенко Елена Вячеславовна, учитель начальных классов
Аннотация к программе	1.Программа рассчитана на детей 7 – 9 лет.
	2.Срок реализации 1 год.
	3. **Цель программы**: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. **Задачи программы:** Основные задачи программы решаются последовательно: ***Образовательные задачи:*** - развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; - формировать готовность заботиться и укреплять здоровье; - расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила; - развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни; - пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа. ***Воспитательные задачи:*** - развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; - развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознавать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. ***Развивающие задачи:*** - развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности; - развивать самостоятельность, самоконтроль; - развивать коммуникативность; - развивать творческие способности.
	4. **Ожидаемые результаты:** учащиеся должны овладеть определённым набором знаний, умений и навыков: - знать о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; - знать навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; - уметь определять полезные продукты питания; - знать о структуре ежедневного рациона питания; - знать навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; - уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. По итогам работы проводится защита практической творческой работы.
	5. **Формы занятий:**

	Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, бесед, рассказ с просмотром иллюстративного материала.
Перечень методических приложений к программе.	Интернет-ресурсы, диск для занятий, список литературы для учителя, для учащихся.
Статус программы	Примерная

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «Правильное питание» особенно актуальна в настоящее время, когда в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводиться кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- *внеклассных занятий по правильному питанию;*
- *бесед;*
- *классных часов;*
- *экскурсий;*
- *однодневных походов в природу;*
- *родительских собраний, круглых столов, семинаров;*
- *в рамках проектной деятельности;*
- *конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;*

В связи с этим в школе создано объединение «Здоровое питание», в котором занятия проводятся по программе «Правильное питание» социально-педагогической направленности.

Программа рассчитана на 7 – 9 летних детей, со сроком реализации 1 год (38 часов). Занятия проводятся 1 раз в неделю на базе МАОУ «СШ №2 г. Перевоза»

Настоящая программа разработана на основе:

1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Конвенции о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;

3. Конституции РФ от 12 декабря 1993 г.;

5.Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения г.о. Перевозский Нижегородской области «Средняя школа №2 г. Перевоза», утверждённого постановлением администрации г.о. Перевозский Нижегородской области от 31.01.2018 г. № 35-п;

6. Положения о дополнительном образовании, утверждённого приказом директора школы от 12.01.2015 г. № 2/12 – ПД.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО у учащихся на занятиях объединения формируются следующие универсальные учебные действия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— 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;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе занятий сочетается коллективная, групповая и индивидуальная формы работы.

Воспитательно - образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями, физическими возможностями и способностями детей и предполагается коррекция времени и режима занятий. Теоретические занятия объединения проходят в классе, а практические - на пришкольном учебно-опытном участке, на ФОКе, в школьной столовой.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. Каждому возрасту свойственны свои способности, умения, знания и задача руководителя объединения их выявить, развить и закрепить в данном направлении.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Формы и методы обучения

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Ожидаемые результаты и способы оценки эффективности реализации программы

Прогнозируемые результаты:

- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

- Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Цели и задачи

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основные **задачи** программы решаются последовательно:

Образовательные задачи:

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила;
- развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознавать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развивать самостоятельность, самоконтроль;
- развивать коммуникативность;
- развивать творческие способности.

Ожидаемые результаты

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Основные направления работы

Программа в рамках внеурочной деятельности младших школьников «Здоровое питание» реализует социальное направление в рамках ФГОС НОО.

Родителям и учащимся были предложены направления внеурочной деятельности :
-общекультурное;
-социальное;
-общеинтеллектуальное;
-духовно-нравственное;
-спортивно-оздоровительное.

По результатам опроса и анкетирования родителей и детей, было выбрано социальное направление - 43 %.

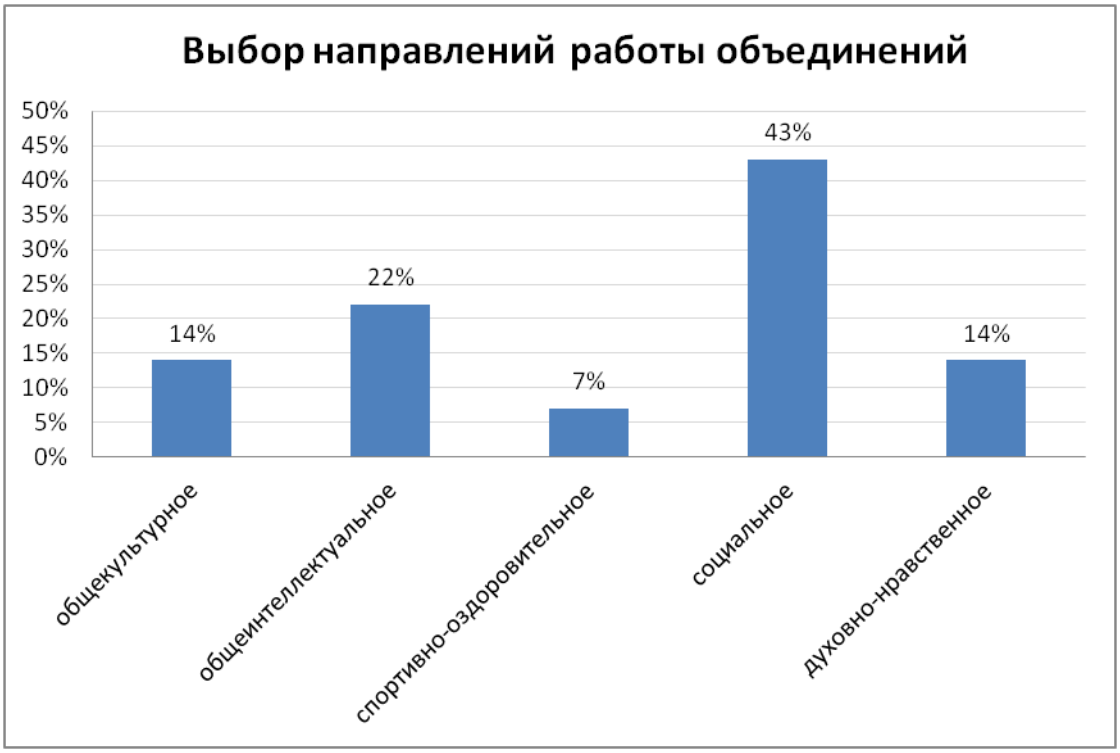
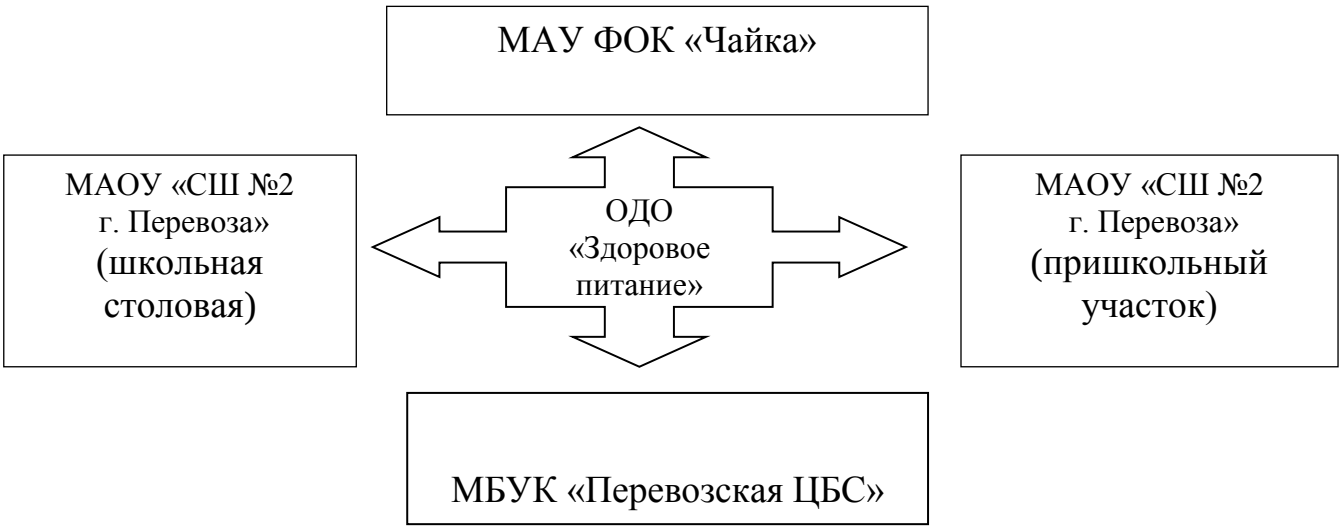


Схема взаимодействия



Подведение итогов работы по программе - творческий отчет опытно-практической деятельности.

Учебный план

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика, экскурсии
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилам поведения во время занятий	1	1	-
2	Раздел 2. Правильное питание	33	33	-
3	Раздел 3. Экскурсии.	3	-	3
4	Итоговое занятие	1	1	-
	Всего	**38**	**35**	**3**

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилам поведения во время занятий.	1
	Раздел 2	
2	Важность правильного питания. Знакомство с учебником.	1
3	«Рациональное питание-часть здорового образа жизни.	1
4	Режим питания школьника.	1
5	Здоровые привычки в питании. Чем полезны каши.	1
6	Чем полезны каши.	1
7	Зачем человеку белки, жиры, углеводы.	1
8	За ягодами пойдешь–здоровье найдешь.	1
9	Зачем человек ест?	1
10	Питаться нужно не только вкусно, но и правильно.	1
11	Какой хлеб лучше?	1
12	Почему картофель называют вторым хлебом?	1
13	Молоко и молочные продукты.	1
14	Сколько нужно есть?	1
15	Что нужно есть в разное время года.	1
16	Где найти витамины весной.	1
17	Азбука вкусных лекарств.	1

18-19	Инструктаж по ТБ и правилам поведения во время занятий. Полдник. Время есть булочки.	2
20-21	Пора ужинать. Составление меню.	2
22-23	Сколько соли в нашей пищи?	2
24	Значение воды в обмене веществ?	1
25-26	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29-30	Каждому овощу — свое время. Тест в устной форме.	2
31	Биологические ритмы организма и прием пищи.	1
32	О пользе и вреде диет.	1
33-34	Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»	2
Раздел 3		
35	Экскурсия в школьную столовую. Составление меню.	1
36	Экскурсия на ФОК.	1
37	Экскурсия на пришкольный участок.	1
Итоговое занятие		
38	Обобщающее занятие.	1
		Всего – 38ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).
Цель: провести инструктаж, познакомить школьников с правилами поведения во время занятий. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на теоретических и практических занятиях. Знакомство с планом работы объединения на год, целями и задачами.

Раздел 2. Основы правильного питания (33 час).
Цель: познакомить детей с основами правильного питания.

Раздел 3. Экскурсии (3 часа)
Цели: Знакомство с основами правильного питания, составление меню.
Определение качества урожая, полученного на пришкольном участке.
Посещение ФОКа – фактора здорового образа жизни.

Итоговое занятие (1 час).
Цель: поведение итогов.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов по каждому разделу.
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила поведения во время занятий.	Беседа - инструктаж о правилах поведения и ТБ на теоретических и практических занятиях.	Теоретическое занятие	Правила поведения на занятиях	Компьютер, проектор	Беседа
2	Основы правильного питания	Теоретические занятия, практические, работа с источниками информации/ словари, справочники/	Теоретические и практические занятия	Учебники, словари, справочники, определители, календарь садовода	Компьютер, проектор, фотоаппарат	Научно – познавательные игры, конкурсы, викторины, коллективные групповые работы
3	Экскурсии	Экскурсии	Определение состава почвы, определение посевных качеств семян	Справочники	Фотоаппарат	Творческий отчет по итогам экскурсий
4	Итоговое занятие	Подведение итогов. Оформление творческого отчета	Коллективная деятельность	Фотографии, открытки	Компьютер, проектор, фотоаппарат	Творческий отчет по итогам опытно - практич. работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2017 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2017 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle.2017

2.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Блокнот для школьников - М.: Nestle, 2017 г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. http://www.prav-pit.ru/

2.. http://www.sipkro.ru/