

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя общеобразовательная школа»**

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
*Кондакова Т.Ю. Кондакова*  
«01» сентября 2023 года

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
*А.А. Подгорних*  
Приказ №58/18 от 28 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Здоровое питание детей – здоровое будущее»  
Направленность: социально - гуманитарная**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся –11-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год- 34.

Автор: Миронова С.В., социальный педагог  
МБОУ «Чушевицкая средняя  
общеобразовательная школа»

с. Чушевицы  
2023 г.

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа "Здоровое питание – здоровое будущее» разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания среди родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

#### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21
- Уставом МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

## **Направленность программы: социально – гуманитарная.**

### **Отличительные особенности Программы**

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

### **Актуальность программы**

Обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе.

Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

## **Новизна программы**

Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся.

**Объем программы:** 34 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения** – русский.

**Срок освоения программы:** 34 недели, 9 месяцев, 1 год.

**Режим занятий** – 1 час в неделю, продолжительность занятия – 45 минут.

## **1.2.Цель и задачи программы:**

Целью Программы является формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи Программы:**

#### **Образовательные:**

- формировать и развить представления у родителей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье своих детей;
- формировать у родителей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- осваивать родителями и детьми практических навыков рационального питания;
- развивать умения эффективно взаимодействовать родителям и детям в процессе решения проблемы;

#### **Личностные:**

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **1.3. Содержание программного материала**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Тема  | Теория | Практическая часть | самостоятельная подготовка | Всего |
|-------|---|--------|--------------------|----------------------------|-------|
| 1     | «Рациональное питание - часть здорового образа жизни»                       | 1      |                    |                            | 1     |
|       | «Режим питания»   | 4      | 1                  | 3                          | 8     |
|       | «Здоровые привычки в питании»   | 3      | 4                  | 3                          | 10    |
|       | «Чем полезны каши»  | 2      | 1                  | 1                          | 4     |
| 2     | «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»                                     | 3      | 3                  | 4                          | 10    |
|       | «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...» |        | 1                  |                            | 1     |
|       | Всего   | 13     | 10                 | 11                         | 34    |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Вводное занятие – 1 час

Программа "Здоровое питание – здоровое будущее» реализуется на основании «Положения об организации питания учащихся» и направлена

на формирование у родителей учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди родителей, введение в учебно-воспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как родительские собрания, лектории, конкурсы и совместные праздники.

Обязательной формой работы с родителями являются тематические родительские собрания, так называемые «Часы здорового питания». Тематика охватывает различные аспекты рационального питания.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Образовательные:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.

##### **Личностные:**

- Формирование интереса к регулярным занятиям

##### **Метапредметные:**

- Формирование совокупности устойчивых методов здорового питания
- Формирование у детей желания вести работу по профилактике полезных и вредных привычек и навыков пропагандистской работы.

**По окончании реализации программы обучающиеся должны**

**знать:**

Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Развитие эмпатии, готовности к сотрудничеству и дружбе.

Формирование чувства сопричастности Родине, народу, родной истории традициям.

Обогащение опытом предметно-преобразующей, социально значимой деятельности, развитие ориентации в мире профессий.

Развитие творческой инициативы, индивидуального подхода в проектной деятельности.

Развитие нестандартного, творческого мышления, самостоятельности

**уметь:**

- работать с правилами по ЗОЖ, выделять нужную информацию;
- работать по билетам, предложенным газетой «Все в твоих руках»;

**иметь навыки:**

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.

### 1.5. КУГ (календарный учебный график)

| № | Месяцы                                  | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Всего по теме | Формы контроля         |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|------------------------|
|   |   | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |               |                        |
|   | <b>Разделы</b>                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |               |                        |
| 1 | Введение                                | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   | 1             | Входящий               |
| 2 | «Рациональное питание - часть здорового | 3 | 4 | 1 |   |   |   |   |   |   | 8             | Текущий, промежуточные |



|    |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |    |                        |
|----|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------------|
|    | образа жизни»                           |  |  |   |   |   |   |   |   |   |    |                        |
| 3  | «Режим питания»                         |  |  | 3 | 4 | 3 |   |   |   |   | 10 | Текущий, промежуточный |
| 4. | «Здоровые привычки в питании»           |  |  |   |   | 1 | 3 |   |   |   | 4  | Текущий                |
| 5  | «Чем полезны каши»                      |  |  |   |   |   | 1 | 4 | 4 | 1 | 10 | Текущий, промежуточный |
| 6  | «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?» |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 | 1  | Итоговый               |

#### Формы контроля:

В процессе реализации программы проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения материала:

- **входное** тестирование: проверка теоретических знаний и практических навыков;
- **текущий** контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося;
- **промежуточный контроль**: проверка практических навыков, полученных в ходе освоения Программы (интернет-тестирование, зачет, участие в различных конкурсах по здоровому питанию (конкурсы рисунков, плакатов, стихов, газет);

в качестве **итогового** контроля в конце года проводятся занятия на поиск решения ситуационных задач– **входное** тестирование: проверка теоретических знаний и практических навыков;

### ***Материально-техническое оснащение:***

- компьютер;
- проектор.

### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

1. Комплекты демонстрационного материала:
2. Комплекты раздаточного материала: схемы изделий по темам.
3. Мультимедийные презентации по темам.

### **1.6. Условия реализации программы**

### **1.8. Воспитательный компонент**

Участие в мероприятиях модуля «Профилактика и безопасность» в соответствии с календарным планом школы.

### **Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся**

#### **Список используемой литературы**

Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/

Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/

Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/

Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/

Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/

Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.

Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.

Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. Шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.