

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛОНКИ-ВОРЦЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

« 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ

Т.О.Васильева



2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Школа правильного питания»**  
социально-гуманитарной направленности  
Возраст участников: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Васильева Аннолинария Дмитриевна,  
учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа правильного питания» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. Приказом Мин И РФ от 17.12.2010г. №1897) (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 11.12.2020г.);
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41.

### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Программа «Школа правильного питания» имеет социально-педагогическую

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Школа правильного питания».

Содержание программы отвечает следующим **принципам:**

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

**Цель** – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- 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;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов и т.д.

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы обучения:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (1-4 классы). Возраст детей: 6 -10 лет.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Одним из результатов преподавания программы «Школа правильного питания» является решение задач воспитания – осмысление младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности к любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

### **Основные направления программы:**

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Обучение школьников строится по **следующим модулям:**

- гигиена питания;
- режим питания;
- рацион питания;
- культура питания;
- разнообразие питания;
- этикет;
- традиции и культура питания.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы младшие школьники получают **знания:**

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

### **умения и навыки:**

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**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.

**Средства контроля и способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

## **Содержание и разделы программы «Разговор о здоровье и правильном питании»**

**Разнообразие питания.** Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

**Гигиена питания и приготовление пищи.** Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет.** Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания.** Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

## **Содержание программы «Разговор о здоровье и правильном питании»**

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания (тестирование)	Ролевые игры	1 часа
2.	Питание в разное время года	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа)	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
3.	Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов (интерактивная беседа)	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.	4 часа
4.	Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как	Составление меню для ужина.	2 часа

		обязательный компонент питания (деловая игра)	Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.	
5.	Витамины	«Где найти витамины в разные времена года» (беседа).	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	3 часа
6.	Вкусовые качества продуктов	«На вкус и цвет товарища нет» (беседа).	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	3 часа
7.	Значение жидкости в организме	«Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков (интерактивная беседа).	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	4 часа
8.	Разнообразное питание	«Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	4 часа
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	«О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека (деловая игра).	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	4 часа
10	Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.	1 час
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых		Выполнение проектов на тему «Самый полезный продукт»	3 часа
12	Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Что нужно есть в разное время года	1	
3.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
4.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
5.	Конкурс кулинаров	1	
6.	Молоко и молочные продукты. Оформление плаката	1	
7.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
8.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	
9.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
10	Пора ужинать	1	
11	Составление меню для ужина.	1	
12	Значение витаминов в жизни человека.	1	
13	Морепродукты.	1	



14	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16	Как утолить жажду	1	
17	Игра «Посещение музея воды»	1	
18	Праздник чая	1	
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	
21	Практическая работа «Мой день»	1	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26	Посадка лука.	1	
27	Каждому овощу свое время.	1	
28	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1	
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31	Проект	2	
32	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	

### **Предполагаемые результаты обучения.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2020;
2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2020;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2016;
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2016.

### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с.
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

**Список литературы, для детей:**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л. 1974, 254с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями. Л., 1974, 254с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М.,  
Издательство АСТ, 2001с.