

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Можгинского района  
«Пычасская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.



Утверждаю  
Директор школы  
Т.В.Мазилкина  
30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
**«По стране здорового питания»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Пронина Ольга Львовна,  
педагог дополнительного образования

С. Пычас  
2024 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «По стране Здорового питания» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Пычасская СОШ» от 30 августа 2023 года № 153-од.

#### *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.

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.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

. Данный курс может быть реализован в форме:

- праздников;
- 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;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Срок реализации программы - 1 год обучения (36ч.). Занятия (групповые) проходят один раз в неделю по одному часу.

Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет (младший школьный возраст).

Наполняемость учебной группы может варьироваться от 15 до 20 человек. Такое количество детей является оптимальным для создания творческой атмосферы. Группы формируются из детей, которые приходят по желанию с разным уровнем подготовки.

**1.2 Цель программы:** научить детей основам культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры
- формировать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**1.3.Содержание программы**

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Разнообразие питания	4	2
2	Гигиена питания и приготовление пищи	3	5
3	Рацион питания, продукты питания	8	10
4	Итоговое занятие	2	

***Разнообразие питания (6 ч)***

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)***

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Рацион питания, продукты питания (18 ч)***

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. Составляем меню на день.

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

#### **1.4. Планируемые результаты**

- знают правила и основы рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- развиты навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умеют определять полезные продукты питания.
- знают о структуре ежедневного рациона питания;
- умеют самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания

## **Раздел 2**

### **2.1 Календарный учебный график**

#### **Продолжительность учебного года в 2024-2025 уч.г.**

Учреждение работает в течение учебного года:

Учебное время – 1 сентября 2024 года - 31 мая 2025 года (36 недель)

Нерабочие праздничные дни: в 2024 году – 4 ноября; в 2025 году – 01-09 января; 23 февраля; 08 марта; 01, 09 мая;

Осенние и весенние каникулы: реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Летние каникулы – 01 июня – 31 августа 2025г.(13 недель):

#### **Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели составляет 6 дней.

#### **Продолжительность занятий**

Режим работы Учреждения разработан на основе СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», правил внутреннего распорядка. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом учреждения.

Продолжительность занятий в группах:

- 40 минут (в группах с детьми от 7 лет и старше);
- перерыв между занятиями составляет – 10 минут.

Число и продолжительность занятий в день устанавливается в соответствии с Приложением 3 СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Наполняемость групп:** Количество детей в группах может составлять не менее 15 человек.  
**Аттестация обучающихся:**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в декабре 2023 г. В виде тестирования (приложение 1)

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершении реализации дополнительных общеобразовательных программ в мае 2024 г.

Итоговая Аттестация в виде творческого отчета «Реклама овощей» (презентация , видеоролик – групповой и индивидуальный)

## **2.2 Условия реализации программы**

При составлении данной программы, для организации воспитательно-образовательного процесса учитывались психологические особенности младшего школьного возраста, их ведущая деятельность, интересы, возможности, способности. Основной учебной программы является игра, метод игрового обучения. Занятия «По стране Здорового питания» строятся на основе развивающих методик и представляют собой систему творческих игр и этюдов, направленных на развитие психомоторных и эстетических способностей детей, с учетом того, что игра для детей является способом существования, познания и освоения окружающего мира. Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет (девочки-мальчики, смешанная группа) . Учебный процесс проходит на базе МБОУ «Пычасская СОШ» в течение 36 недель 1 раз в неделю по 1 часу .

## **2.3 Формы аттестации**

1. Опрос
2. Рефлексия
3. Тестирование
4. Анкетирование
5. Оформление интерьера праздника
6. Круглый стол
7. Реализация проектов
8. Творческое задание
9. Практикум
10. Защита индивидуальных проектов

## **2.4 Методические и оценочные материалы**

### **Система организации контроля за исполнением программы**

1. Создание методической копилки.
2. 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")

(Приложение 1)

Анкетирование

1. Как ты считаешь, что значит быть здоровым?
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 \_\_\_\_\_

## 2.6 Рабочая программа воспитания

Цель : создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе

Задачи: сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село , школу, семью;

воспитывать любовь к Родине, ее истории культуре и традициям; формировать у учащихся

умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;

развивать творческие способности учащихся;

формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Гражданско-патриотическое	Декада пожилых Мастер класс «Я и моя бабушка»	Популяризация национальных традиций Повышение интереса к народной культуре- развитие творческих способностей обучающихся	ноябрь	

		«Широкая масленица»		март	
2	Нравственное и духовное воспитание	Районный конкурс «Радуга талантов- 2022»	Содействие развитию художественного творчества среди детей и подростков.	Апрель	Организация выставки детских работ
3	Интеллектуальное	Интернет- конкурсы	Предоставление возможности принять участие в конкурсах Всероссийского масштаба.	В течение года	

## **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
- 6.Методические разработки занятий для воспитанников, материалы по проведению семинаров и круглых [столов](#) по проблематике здоровьесбережения (для педагогов и родителей);

### **Материально-технические**

- 1.Медиаотека – 20 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 МБОУ «Пычасская СОШ»»
- 2.Библиотечный фонд МБОУ «Пычасская СОШ»
- 3.Интернет- ресурсы

**Календарный учебный график  
МБОУ «Пычасская СОШ» на  
2024-2025 учебный год**

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				Декабрь				январь				февраль					
Начало недели	02.09-	9	16	23	30.09	1	7	14	21	28.10-02.11	4	11	18	25.11-30.11	2	9	16	23.12-28.12	1	5	12	19	26.01-31.01	2	9	23	02.03-07.03
Окончание недели	14	21	28	5		12	19	26	9		16	23	7		14	21	4		10	17	24	7		14	28		
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основные	у	у	у	у	у	п/у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п/у	у	у	у	у	у	п/у	у

Месяц	Март			Апрель				Май				июнь			июль				август									
Начало недели	9	16	23	30.03-04.04	6	13	20	27	4	11	18	25	01.06-06.06	8	15	22	29.06-04.07	6	13	20	27	03.08-08.08	10	17	24	31.08		
Окончание недели	14	21	28		11	18	25	30	9	16	23	30		13	20	27		11	18	25	01.08		15	22	29			
№ недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Основные	п/у	у	у	к	у	у	у	у	п/у	у	у	и/а	и/а	у	р	к	к	л	л	л	кв	кв	кв	кв	к	к	к	К

Учебных недель – 36

Условные обозначения: у – учебный год; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы; л – летний режим работы: реализация краткосрочных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, лагерь с дневным пребыванием детей, походы, экскурсионные занятия, экспедиции, профильные смены, соревнования, массовые мероприятия.

Праздничные дни: в 2024 году – 4 ноября; в 2025 году – 30.12-8 января; 23,24 февраля; 08 марта; 01,09,10 мая;