

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской
области»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ «СОШ № 3 г. Ершова
Саратовской области»
протокол № 12 от 28.03.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Ершова
Саратовской области»
А.В. Широкова
приказ № 133 от 01.04.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Возраст обучающихся – 7 - 10 лет
Срок реализации – 36 часов

Автор - составитель:
Савенко Людмила Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 год

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Здоровое питание» МОУ «СОШ №3 г. Ершова Саратовской области» разработана в соответствии с

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования 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.

Педагогическая целесообразность

Питание детей тесно связано со здоровьем. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости. По современным представлениям, здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное

развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Данная программа имеет практическую значимость и направлена на изучение детьми основ правильного питания, способствует укреплению здоровья, повышает интерес к здоровой пище.

Отличительные особенности программы: Дополнительная программа «Здоровое питание» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Адресат, возрастные особенности:

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы **7-10 лет.**

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира.

Наполняемость группы 12-15 человек.

Объём и срок ДООП—1 год (36 часов)

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (или 2 раза в 2 недели по 2 часа), продолжительность учебного часа – 45 минут с перерывом на 10 мин.

1.2.Цель и задачи программы:

Целью является формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Образовательные:

- ознакомить детей с практическими навыками рационального питания;
- обучить правилам рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

Развивающие:

- развить представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- развить умения и навыки общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Воспитательные:

- воспитать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.
- сформировать умения оценивать свой рацион и режим питания.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформированы навыки рационального питания
- сформированы знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

Метапредметные результаты

- развиты представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развиты умения и навыки общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Личностные:

- сформирован интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.
- сформированы умения оценивать свой рацион и режим питания.

1.4 Содержание программы:

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание»

№ п/п	Перечень тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1 Раздел «О здоровье»					
1	Здоровье – это здорово	3	2	1	Игровая программа (очно/дистанционно)
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4	2	2	Конкурс (очно/дистанционно)
2 Раздел «Наше питание»					
1	Разнообразие питания	4	2	2	Игровая программа

					(очно/дистанционно)
2	Режим питания	4	2	2	Игра очно/дистанционно)
3	Разговор о правильном питании	3	2	1	Игра-викторина (очно/дистанционно)
4	Энергия пищи	4	2	2	Игра (очно/дистанционно)
5	Где, что и как мы едим	4	2	2	Игра-викторина (очно/дистанционно)
6	Формула правильного питания	3	1	2	Конкурс (очно/дистанционно)
7	Ты покупатель	4	2	2	Конкурс (очно/дистанционно)
8	Итоговое занятие «Правильное питание»	3	2	1	Конкурс(очно/дистанционно)
	ИТОГО:	36	19	17	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание»

1 Раздел «О здоровье»

Тема 1. Здоровье – это здорово

Теория. Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил: здорового рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Практика. Игровая программа «Угадай».

Тема 2.Продукты разные нужны, продукты разные важны

Теория. Основные компоненты пищи: белки, жиры. углеводы, витамины, минеральные соли. Их роль и значение в организме.

Практика. Конкурс «Разноцветные круги», «Потребительская корзина».

2 Раздел «Наше питание»

Тема 1. Разнообразие питания

Теория. 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.

Практика. Викторина «Это я ем»

Тема 2. Режим питания

Теория. Режим питания. Различные варианты организации режима питания. Что должен учитывать режим питания. Экскурсия в школьную столовую.

Практика. Игра: «Разноцветные круги».

Тема 3. Разговор о правильном питании

Теория. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.

Практика. Игра «Витамины»

Тема 4. Энергия пищи

Теория. На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека.

Практика. Игра «Энергетический калькулятор».

Тема 5. Где, что и как мы едим

Теория. Гигиена питания. Нормы санитарии и гигиены. Правила грамотного покупателя. Сфера общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Едим дома.

Практика. Игра-викторина «Быстрая еда»

Тема 6. Формула правильного питания

Теория. Пищевые добавки. Что скрывается за буквой Е? Красители, эмульгаторы, консерванты, антиокислители, загустители, усилители вкуса, так ли они безопасны для нашего здоровья?

Практика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Тема 7. Ты покупатель

Теория. Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей.

Практика. Конкурс «Контрольная закупка»

Тема 8. Итоговое занятие «Правильное питание»

1.5. Формы аттестации / контроля и их периодичность

Предметные результаты:

Входной контроль проводится в начале обучения, оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения игровой программы.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме проведения тематических дней и викторин;

Промежуточный контроль проводится в форме игр.

Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по проведенному конкурсу.

Метапредметные и личностные результаты:

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения в ходе тренингов и тестирования обучающихся.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое питание»

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Программа состоит из 2 -х разделов, каждый из которых нацелен на решение определённых задач.

1 Раздел «**О здоровье**» развивает представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; помогает применить знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

2 Раздел «**Наше питание**» знакомит с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, электронная (дистанционная) формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация);
- наглядные (демонстрация, иллюстрация, презентации);
- практические (упражнения, игры, творческие и проблемные задания, практическая работа).

Методы по характеру мыслительной и познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративные;

Приемы: показ способов и действий; вопросы (требующие констатации; побуждающие к мыслительной деятельности); пояснение; объяснение; педагогическая оценка; введение элементов соревнования; создание игровой ситуации, работа в дистанционной оболочке **Zoom**.

Педагогические технологии:

Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы, решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
--------------------------------	---

Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе.
Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
Электронные(дистанционные)технологии и	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения: музыкальная аппаратура, аудиозаписи, ноутбук.

Многоплановость деятельности, создающая для учащихся ситуацию развития каждого, как целостной личности.

Отбор педагогических приемов и средств с учетом возрастных, интеллектуальных, эмоциональных особенностей обучающихся.

Места для проведения творческих дел: территория школы.

Материально - техническое обеспечение: канцтовары, материалы для оформления и творчества, видео и аудио аппаратура, дидактические игры, проектор.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет

•сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» <https://school-ershov.eduobr.ru/>

Кадровое обеспечение

Реализацию краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание» осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Интернет – ресурсы:

- www.edu.ru –Федеральный портал «Российское образования»;
- <http://www.drofa.ru/> — сайт издательства «Дрофа».
- <http://www.gramota.ru/>
- www.college.ru –«Открытый колледж»-сайт дистанционного обучения школьников;
- <http://www.rus.1september.ru/> — электронная версия газеты Сайт для учителей .
- <http://www.ruscenter.ru/> — РОФ «Центр развития».
- <http://new.teacher.fio.ru/> -Сайт «Учитель.RU»;

**2.3 Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Здоровое питание» на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1 Раздел «О здоровье»								
1				беседа Неаудиторная/дистанционная	3	Здоровье – это здорово	Учебный кабинет, Мессенджер «Viber»	Игровая программа (очно/дистанционно)
2				Игра Неаудиторная/дистанционная	4	Продукты разные нужны, продукты разные важны	Учебный кабинет, Мессенджер «Viber»	Конкурс (очно/дистанционно)
2 Раздел «Наше питание»								
3				практикум Неаудиторная/дистанционная	4	Разнообразие питания	Учебный кабинет, Мессенджер «Viber»	Викторина (очно/дистанционно)

4				Игра Неаудит орная/ди станцион ная	4	Режим питания	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Игра (очно/дис танционн о)
5				Игра Неаудит орная/ди станцион ная	3	Разговор о правильном питании	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Игра (очно/дис танционн о)
6				Игра Неаудит орная/ди станцион ная	4	Энергия пищи	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Игра (очно/дис танционн о)
7				практику м Неаудит орная/ди станцион ная	4	Где, что и как мы едим	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Игра- викторина (очно/дис танционн о)
8				практику м Неаудит орная/ди станцион	3	Формула правильного питания	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Викторин а (очно/дис танционн о)

				ная				
9				конкурс Неаудит орная/ди станцион ная	4	Ты покупатель	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Конкурс (очно/дис танционн о)
10				практику м Неаудит орная/ди станцион ная	3	Итоговое занятие «Правильное питание»	Учебный кабинет, Мессенд жер «Viber»	Конкурс (очно/дис танционн о)
							Итого: 36 часов	

2.4 Оценочные материалы:

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагност ики
Образовательные результаты			
Теоретические знания по разделам/темам учебно- тематического плана программы	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдени е, тестирован ие, защита проекта и др.
	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	2	
	освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ Предусмотренных умений и навыков	1	Наблюдени е, защита презентаци и, проекта
	Объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	2	
	Овладел умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
Личностные результаты			
Сформированность активности, организаторских способностей	мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая	1	Наблюдени е
	активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	2	
	активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других	3	
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает	1	Наблюдени е

	вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией	2	
	легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией	3	
Сформированность ответственности, самостоятельности, дисциплинированности	неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1	Наблюдение
	справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя; выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других	2	
	выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	3	
Сформированность креативности, склонности к самостоятельному творчеству, исследовательско-проектной деятельности	Может работать в проектно-исследовательской группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы	1	Наблюдение
	Может разработать свой творческий проект с помощью педагога. Способен на творческие решения, но в основном использует	2	

	традиционные способы		
	Высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет работы. Является разработчиком творческих проектов. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий	3	
Метапредметные результаты			
Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема задач, предусмотренных программой	1	Наблюдение
	Объем усвоенных задач составляет более $\frac{1}{2}$	2	
	Демонстрирует полное понимание, Предусмотренных программой задач за конкретный период	3	
Проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении ролями инсценирования	Знает отдельные специальные навыки, но избегает их употреблять	1	Наблюдение
	Сочетает специальные навыки с бытовыми	2	
	проявляет творческие способности осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
Планировать свои действия на отдельных этапах работы над выполнением творческого задания	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, Предусмотренных программой	1	Наблюдение
	Демонстрирует неполное освоение Планируемых действий, но более $\frac{1}{2}$	2	
	Освоил план действий в заданных условиях	3	
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов	знает, но избегает их употреблять в деятельности	1	Наблюдение
	Демонстрирует неполное освоение	2	

своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	Заданных параметров, но более ½		
	Освоил план действий в заданных условиях	3	

Тест № 1. Режим питания.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Наиболее оптимальный прием пищи

- а) одноразовый б) двухразовый в) трехразовый
г) четырехразовый

А 2. Максимальный перерыв между приемами пищи

- а) 1 – 2 часа б) 2- 3 часа в) 3 – 4 часа г) 4 – 4,5 часа

А 3. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше

- а) 1 часа б) 2 часов в) 3 часов г) 4 часов

В 1. Калорийность завтрака и ужина должна составлять

- а) 10% б) 15% в) 20% г) 25%

В 2. Какую пищу надо употреблять на ночь

- а) котлеты с гарниром б) пельмени
в) жареную картошку г) кефир

С 1. Закончи поговорку:

Завтрак - _____, обед - _____, а ужин - _____

- а) поделись с товарищем б) съешь сам в) отдай врагу

Тест № 2: Питание и здоровье.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Укажи продукт питания:

- а) картофель б) белки в) жиры г) углеводы

А 2. Назови копилку витамина С?

- а) хлеб б) свежая капуста в) шиповник
г) молоко

А 3. Какой витамин нужен для укрепления зрения?

- а) А б) В в) С г) Д

В 1. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей?

- а) А б) Д в) Е г) В

С 1. Для чего нужен завтрак?

Список литературы

Для педагога:

1. Государственный образовательный стандарт
2. Учебный план и учебные программы школы.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
5. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
6. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
7. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

Для обучающихся:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.