

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
г. МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО
И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ
«ТОЧКА РОСТА»**

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол заседания № 1
от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ-СОШ №1 г. Маркса
О.Ю. Мунина
Приказ № 320 от 30.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здравушка»**

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Федькина Елена Васильевна

г. Маркс
2023г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

По запросу родителей данная программа включена в список программ, реализуемых в Центре Образования естественнонаучного и технологического профиля «Точка Роста».

Направленность – социально-гуманитарная.

Актуальность данной программы заключается в том, что воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на совместную работу педагога и родителей (законных представителей). Основная педагогическая идея – это сохранение здоровья детей, предупреждение заболеваний различных органов, связанных с неправильным питанием. Данная программа поможет сформировать понятие - ценностное отношение к своему здоровью.

Отличительная особенность данной программы:

В данной программе максимально учитываются возрастные особенности. Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможности детей. Основа организации обучения – игра.

Педагогическая целесообразность: обучающиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: программа предназначена для обучающихся 7-8 лет.

Возрастные особенности обучающихся. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Объем программы: 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (всего 36 часов).

Форма обучения – очная.

Программа разработана согласно документу:

«Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МОУ-СОШ № 1 г. Маркса Саратовской области. Приказ № 2531/1 от 31.05 .2023 г.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить знаниям о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- обучить умениям осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках.

Развивающие:

- развивать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- развивать творческие способности и кругозор обучающихся, их интересы и познавательную деятельность.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся осознанное отношение к собственному здоровью;
- воспитать у обучающихся культуру здорового питания;
- воспитать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- умеют осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках.

Метапредметные результаты:

- развит интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем,
- расширены знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

-развиты творческие способности и кругозор обучающихся, их интересы и познавательная деятельность.

Личностные результаты:

-осознают отношение к собственному здоровью;

-оценивают культуру здорового питания;

-имеют потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

1.4. Содержание программы.

Учебный план обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входная диагностика.
2	Если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
3	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа.
4	Как правильно есть (гигиена питания).	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Текущий контроль.
5	Продукты питания в разных культурах.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
6	Пора завтракать.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
8	Плох обед, если хлеба нет.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
9	Где найти витамины весной?	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
10	Полдник. Время есть булочки.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение.
11	На вкус и цвет товарища нет.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Текущий контроль.
12	Продукты питания в разных культурах.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
13	Как утолить жажду?	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
14	Сахар его польза и вред	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
15	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
16	Всякому овощу-свое время.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.

17	Рецепты моей бабушки	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
18	Продукты питания в разных культурах.	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
19	Правила питания. Режим питания.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
20	Пора ужинать	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа.
21	Полезные свойства репы	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
22	Съедобная азбука	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
23	Правильное питание – это здоровье и красота	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Текущий контроль.
24	Продукты питания в разных культурах.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	2	1	1	Самостоятельная работа.
26	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
27	Пирамида здорового питания.	1	1	1	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
28	Подведение итогов работы.	1	-	1	Педагогическое наблюдение. Итоговый контроль.
	Всего часов	36	17,5	18,5	

1.5. Содержание учебного плана обучения.

1.Тема: «Вводное занятие».

-теория: знакомство с программой. Беседа. Инструктаж по ТБ.

- практика: экскурсия в столовую.

2.Тема: «Если хочешь быть здоров».

- теория: беседа о здоровой пище.

- практика: составление буклета.

3.Тема: «Самые полезные продукты».

- теория: беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.

- практика: тест «Самые полезные продукты».

4.Тема: «Как правильно есть (гигиена питания)».

- теория: беседа о правильном питании.

-

- практика: викторина «Чем не стоит делиться».

5. Тема: «Продукты питания в разных культурах».

- теория: беседа о национальных традициях питания в разных странах.

- практика: разговор о блюдах России.

6. Тема: «Пора завтракать».

- теория: беседа о различных вариантах завтрака.

- практика: составление меню для завтрака.

7. Тема: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».

- теория: беседа «Из чего варят кашу».

- практика: конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

8. Тема: «Плох обед, если хлеба нет».

- теория: беседа о роли хлеба в питании детей.

- практика: составление меню обеда, игра «Секреты обеда».

9. Тема: «Где найти витамины?»

-теория: беседа «Где найти витамины в разные времена года».

-практика: практическое задание «Проращивание репчатого лука».

10. Тема: «Полдник. Время есть булочки».

-теория: беседа о вариантах полдника, о значимости молока и молочных продуктов.

-практика: разгадывание кроссворда.

11. Тема: «На вкус и цвет товарища нет».

-теория: Беседа о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов.

-практика: отгадывание загадок.

12. Тема: «Продукты питания в разных культурах».

-теория: беседа о национальных традициях питания в разных странах

-практика: разговор о блюдах Японии.

13. Тема: «Как утолить жажду?»

- теория: беседа о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

- практика: игра «Праздник чая».

14. Тема: «Сахар его польза и вред».

-теория: беседа о пользе и вреде сахара и его потреблении.

-

-практика: мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика».

15. Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

-теория: беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.

-практика: поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».

16. Тема: «Всякому овощу – своё время».

-теория: беседа об овощах в разные время года.

-практика: конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».

17. Тема: «Рецепты моей бабушки».

-теория: беседа о кулинарных традициях и рецептах семьи.

-практика: создание кулинарной книги совместно с родителями.

18. Тема: «Продукты питания в разных культурах».

-теория: беседа о национальных традициях питания в разных странах.

-практика: разговор о блюдах Франции.

19. Тема: «Правила питания. Режим питания».

-теория: важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.

-практика: оформление плаката с правилами питания. Составление индивидуального меню.

20. Тема: «Пора ужинать».

-теория: беседа об ужине, как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.

-практика: составление меню для ужина.

21. Тема: «Полезные свойства репы».

- теория: беседа о пользе репы. практика:

обыгрывание сказки «Репка».

22. Тема: «Съедобная азбука».

-теория: беседа о пользе фруктов и овощей.

-практика: мини-проект «Съедобная азбука»

23. Тема: «Правильное питание — это здоровье и красота».

-теория: беседа о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

-практика: конкурс рисунков.

24. Тема: «Продукты питания в разных культурах».

-теория: беседа о национальных традициях питания в разных странах.

-практика: Разговор о блюдах Индии.

25. Тема: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»?

- теория: беседа о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- практика: практическое задание «Мой день».

26. Тема: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

- теория: беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.
- практика: составление меню для спортсменов.

27. Тема: Пирамида здорового питания.

- теория: беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ -
- практика: оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища» Тест «Разложи продукты на три группы».

28. Тема: «Подведение итогов работы».

- теория: беседа.
- практика: анализ работы каждого обучающегося, круглый стол.

1.6. Формы аттестации и их периодичность.

Входящий контроль проводится в начале обучения, оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения собеседования.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, аттестация обучающихся осуществляется в ходе проведения мероприятий, оформления стенгазет, а также в процессе педагогического наблюдения.

Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по итогам освоения программы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1. Методическое обеспечение.

В процессе реализации программы используются следующие

педагогические технологии:

- **Технология развивающего обучения** (развитие целостной совокупности качеств личности). Данная технология применяется на занятиях во всех разделах программы для развития творческих способностей обучающихся.
- **Групповые технологии** (организация совместных действий, коммуникация, взаимопомощь). Данная технология применяется на занятиях во всех разделах программы в процессе работы над созданием стенгазет, плакатов.
- **Информационно-коммуникационные технологии** (активизация познавательного интереса обучающихся). Данная технология применяется на занятиях в разделах: «**Продукты питания в разных культурах**», «**Где найти витамины?**», «**Самые полезные продукты**».
- **Традиционная технология обучения** предполагает ведущую роль педагога, его объяснение и совместное с педагогом выполнение предложенных заданий. Данная технология применяется на занятиях во всех разделах программы.
- **Технология диалогового обучения** (способствует установлению на занятиях эмоционально-чувственного взаимодействия педагога и обучающихся; помогает включать в диалог словесные игры, художественные образы). Данная технология применяется на занятиях во всех разделах программы.
- **Здоровьесберегающие технологии** (здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности, создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся). Данная технология применяется на всех занятиях, во всех разделах программы.

В процессе обучения используются следующие приемы и методы обучения:

- **объяснительно-иллюстративный** (комментирование приёмов работы при составлении меню);
- **репродуктивный** (способствует закреплению полученных знаний путем упражнений, формирование и отработка навыков и умений);
- **стимулирования и мотивации;**
- **словесные** (при устном изложении, в котором раскрываю новые понятия, термины);
- **творческий метод** (творческие задания, оформление плакатов, буклетов).

Программа предусматривает следующие формы учебной

деятельности обучающихся:

- **фронтальная** – одновременная работа со всеми учащимися;
- **индивидуальная** – самостоятельное выполнение заданий;
- **групповая** – организация творческого взаимодействия между детьми.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- светлое помещение с достаточным количеством столов и стульев;
- искусственное освещение;
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического и раздаточного материала;
- стенды для размещения плакатов, буклетов о здоровом питании;
- оборудование для презентации видеороликов, игр по предложенным темам (ноутбук, проектор, интерактивная доска);
- канцелярские принадлежности и т.д.

Информационно –методические и дидактические материалы:

- набор нормативно-правовых документов;
- наличие утвержденной программы;
- календарно-тематический план;
- необходимая методическая литература;
- учебный и дидактический материал;
- методические разработки;
- раздаточный материал;
- наглядные пособия и т.д.

2.3. Оценочные материалы.

Цель: отслеживание освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка» для определения результативности и эффективности образовательного процесса. (см. Приложение)

2.4. Информационное обеспечение программы.

Интернет- ресурсы:

1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Список литературы для педагога:

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.

4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы):

Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.

Список литературы для обучающихся:

6. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991.

7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.

8. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990 .

Тест.

Ответьте на вопросы «да» или «нет». Ответ «да»=1 балл, ответ «нет»=0.

1. У вас разнообразное питание?
2. В вашем рационе ежедневно присутствуют овощи (в любом виде)?
3. Вы найдете в себе время и силы для еды, даже если заболели или очень устали или просто заняты важным делом?
4. Вы едите фрукты (пьете свежевыжатые соки) ежедневно?
5. Вы едите рис, гречку, овсянку и другие злаки хотя бы трижды в неделю?
6. Вы пьете воду, соки за 20-30 минут до еды, вместо того, чтобы пить после или во время еды?
7. Вы употребляете морепродукты или рыбу, хотя бы 2 раза в неделю?
8. Вы завтракаете ежедневно?
9. Вы избегаете пива, крепкого алкоголя?
10. Вы избегаете сладкой газировки?
11. Вы выпиваете не менее 6-8 стаканов чистой (минеральной) воды ежедневно?
12. Вы избегаете продуктов с большим содержанием сахара?
13. Вы не покупаете продукты, содержащие искусственные красители, подсластители, консерванты?

14. Если у вас стресс, плохое настроение вы стараетесь решить проблему, а не бросаетесь к холодильнику, чтобы его «заесть»?
15. Вы устраиваете разгрузочные дни хотя бы дважды в месяц?
16. Вы не питаетесь на «бегу», тщательно пережевываете пищу?
17. Вы едите какие-нибудь продукты в сыром виде, без термической обработки (свежие овощи, ягоды, фрукты, натуральные соки) 4-5 раз в неделю?
18. Вы никогда себе не позволите наесться на ночь жирной, мучной, тяжелой пищи (пельмени, блины, отбивные и пр.)?
19. Вы знаете о сочетаемости продуктов?
20. Вы не читаете во время еды и не смотрите телевизор?

Подсчитайте количество ответов «да».

17-20 баллов - Вы знаете правила здорового питания. Почитайте статьи на нашем сайте, чтобы дополнить и закрепить ваши знания. Если будете и в дальнейшем придерживаться своих принципов - вас минует множество различных заболеваний.

Но дополнительные витаминовые комплексы вам все-таки не помешают!

12-16 баллов — Для начала неплохо! Вы стараетесь рационально питаться. Но все же нужно глубже изучить основные принципы здорового питания. Помните истину: «Еда - это и здоровье, и яд для нашего организма». Все зависит от того, какую еду и режим питания вы выберете. Постарайтесь изменить свои пищевые привычки, и вас ждет награда - отличное самочувствие, бодрость, стройная фигура. Возможно, следует вести более активный образ жизни и не поддаваться ежедневному стрессу? В этом вам поможет напиток Mind Master!

11 и менее баллов - Качество питания = качество жизни. Продолжая следовать сложившимся привычкам питания, вы рискуете столкнуться с неприятными последствиями для вашего самочувствия. Если вас не мотивирует бодрость, стройность, хорошее настроение, задумайтесь о детях - ведь пищевые привычки передаются по наследству, повышая риск лишнего веса и заболеваний, связанных с неправильным питанием. Ознакомьтесь со статьями (сделать ссылку на статьи активной) этого сайта и представленной на нем продукцией для сбалансированного питания - она удобна в использовании при любом образе жизни. Пейте больше воды и не забывайте использовать витаминные комплексы.