

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2  
имени матроса, погибшего на АПЛ «Курск», Витченко Сергея Александровича»  
Молодцовский филиал**

**Курс**  
**«По стране Здорового питания» в 1-9 классе**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Уровень: внеурочная деятельность  
Учебный год: 2023-2024  
Составитель: учитель  
биологии М.М. Тимофеева

### **Пояснительная записка**

Дополнительная программа по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, обучающихся «По стране Здорового питания» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
4. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях";

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации авторы Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов 2015г., учебно- методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г., Герасименко Н.В. «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г.

#### **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. По последним данным ВОЗ, здоровье ребенка зависит:

- на 15%-от организации медицинской службы;
- на 25%-от генетики;
- на 60%- от сбалансированного питания.

Между тем, ни для кого не секрет: питание влияет на формирование детского организма. От того, как именно организован рацион питания ребенка, зависит его настроение, его психофизическое состояние, его работоспособность, его умственная деятельность.

Поэтому проблема здорового питания стоит особенно остро, и, наверное, наш социум созрел для того, чтобы не только говорить об этом, но и предпринимать определенные действия. Позиция такова: формирование навыков культуры правильного питания должно вестись целенаправленно и системно. Выполнение основных законов правильного питания – основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте, когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития.

Таким образом, что культура питания является неотъемлемой частью культуры здоровья, необходимостью понимания того, что от питания зависят интеллектуальные возможности обучающегося, воспитанника, а это значит, что «питание является

приоритетным фактором поддержания, сохранения и укрепления здоровья человека, а внедрение программы и технологий её реализации позволит участникам школьного социума на инструментальном уровне сформировать культуру питания как самую важную часть культуры самосбережения здоровья». Ключевыми понятиями программ», «духовно-нравственное здоровье», «физическое здоровье», «здоровый человек», «сбережение здоровья», «самосбережение здоровья», «здоровый образ жизни», «стиль жизни как социально-психологическая категория», «здоровый стиль жизни», «культура питания», «здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающие технологии», «здоровьеформирующие образовательные технологии». Программа «По стране Здорового питания» способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности

**Цель программы** - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи программы:**

1. Развивать представление о правильном питании, сформировать представление о правильных и неправильных продуктах питания.
2. Формировать полезные навыки и привычки, указать, что состав, количество и качество потребляемых продуктов зависит, в том числе и от возраста человека.
3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
4. Формировать представление о сезонном питании.
5. Формировать представление о правилах этикета.
6. Объяснить зависимость общего состояния организма от избыточного веса.

**Принципы построения программы:**

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально - экономическая адекватность.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности и рассчитан на четыре года обучения.

**Целевая аудитория** Программа предназначена для обучающихся 1 – 9 классов.

**Объем** 153 часа: 1 класс – 17 часов, 2-9 классы – 118 часов.

**Планируемые результаты обучения:**

**Личностные УУД:**

· формирование ценности здорового и безопасного образа жизни  
· формирование знаний о негативных факторах риска здоровью  
· формирование чувства необходимости учения,  
· формирование способности адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; формирование интереса к новому, интереса к способу решения и общему способу действия.

**Регулятивные УУД:**

- формирование умения в сотрудничестве с учителем сохранять и понимать новые учебные задачи;
- формирование умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- формирование умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- формирование умения самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- формирование умения осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- формирование умения самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные УУД:**

- Формирование умения осуществлять поиск и выделение необходимой информации;
- Формирование умения осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной;
- Формирование умения анализировать объекты с целью выделения признаков;
- Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи
- Формирование умения выделять гипотезы и их обосновывать, формулировать проблемы;

#### **Коммуникативные УУД:**

Формирование умения использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- Формирование представления о существовании у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- Формирование умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Формирование умения формулировать собственное мнение и позицию;
- Формирование умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- Формирование умения задавать вопросы;
- Формирование умения контролировать действия партнёра;
- Формирование умения использовать речь для регуляции своего действия;
- Формирование умения адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Предметные результаты**

**Обучающиеся научатся** сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

**Обучающиеся получат возможность научиться** адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и одноклассников; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

#### **Формы организации занятий:**

- рассматривание рисунков и фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуации;
- лекции;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- конкурсы;
- викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями;
- игра – соревнование;
- инсценировка;
- диагностика;
- презентация.

**Формы контроля:** защита проекта, конкурс, викторина, праздник.

### **Содержание программы**

В первый год обучения изучается строение человека, происходит ознакомление с составом нашей пищи. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Гигиена школьника. Здоровье - это здорово. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Кухни разных народов.

В последующие годы представление о здоровом питании расширяются и углубляются: изучаются органы пищеварения, работа органов пищеварения. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет. Как питались на Руси и в России.

Изучается правильное питание для сохранения здоровых зубов. Где найти витамины весной. Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Продукты быстрого приготовления. Всегда ли нужно верить рекламе. Вредные и полезные привычки в питании. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Вкусные традиции моей семьи.

Изучается причины ухудшения зрения. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. Хлеб – всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Бабушкины рецепты. Лен для здоровья.

### **Ресурсы**

#### **Методические**

1. Н.В. Герасименко «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г..
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьника . Методический конструктор /Григорьев Д.В., Степанов П.В./- М., 2014

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я.Данилюк, А.М Кондаков – 3-3 издание –М., 2014
- 4.Методические разработки занятий для воспитанников, материалы по проведению семинаров и круглых столов по проблематике здоровьесбережения (для педагогов и родителей);
5. Д.В.Колесов, «Основы гигиены и санитарии», Маш Р.Д., 1999 год

**Материально-технические**

- 1.Медиаотека – 15 посадочных мест
- 2.Компьютер, интерактивная доска, документ-камера, колонки, микроскоп.
- 3.Спортивный зал
- 4.Учебные кабинеты, оснащенные необходимой теле- и аудиоаппаратурой

**Информационные**

- 1.Сайт Молодцовского филиала МБОУ Кировская СОШ №2
- 2.Библиотечный фонд Молодцовского филиала МБОУ Кировская СОШ №2
- 3.Интернет- ресурсы

**Условия реализации программы.**

- Материально-техническая база
- Кадровый потенциал
- Методическая база

**Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.**

**Тематический план «По стране Здорового питания » 1 класс**

№	Название темы (раздела)	Характеристика основных видов деятельности	Всего часов	Из них		УУД	Формы контроля
				аудиторные	внеаудиторные		
1	Как устроен человек.	Собирают информацию о строении человека, о здоровом образе жизни.	25	13	12	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий.	играсоревнование
2	Разнообразие питания.	Воспроизводят термины, понятия, правила, принципы разнообразного питания.	28	12	16	Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивы	проект, праздник

						ции учения .	
3	Гигиена питания и приготовление пищи.	Составляют полезное меню. Приводят примеры правильного питания и приготовления пищи для сохранения здоровья.	26	13	13	Осуществляют поиск необходимой информации. Строят рассуждения в форме простых суждений.	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания.	Выясняют причины ухудшения здоровья и зрения. Объясняют влияние режима правильного питания на сохранение здоровья.	28	13	15	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	
5	Этикет.	Применяют изученные понятия, принципы и законы этикета в разных ситуациях, в том числе и незнакомых.	25	7	18	Строят рассуждения в форме простых суждений	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и	Описывают культуру питания народов разных стран. Приводят примеры питания разных	21	10	11	Определять, формулировать	диагностика

	народносте й Самарской области.	народностей.				учебну ю задачу в диалог е с учител ем	
Итого			153	71	82		

### **Ожидаемые конечные результаты реализации курса**

1. Научатся составлять памятки о культуре питания, культуре здоровья, о вредных привычках и режиме дня.
2. Работать в группах над проектами о здоровом образе жизни.
3. Обучающиеся получают возможность научиться оценивать результаты своих поступков.
4. Обучающиеся получают возможность научиться контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении упражнений на различные группы мышц.
5. Обучающиеся получают возможность научиться управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
6. У обучающихся сформируются полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.
7. Обучающиеся станут осознавать личную ответственность за свое здоровье и его сохранение, укрепление духовно – нравственных ориентиров, добиваться поставленных целей развития, позитивной самооценки, социальной самоэффективности и способности справляться с негативными воздействиями.
8. Обучающиеся научатся выявлять проблемы состояния здоровья и определить пути их решения.
9. Повысится уровень культуры здоровья как компонента общей культуры воспитанников, обучающихся.

### **Система организации контроля за исполнением курс**

1. Посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по темам здорового образа жизни.
2. Создание методической копилки.
3. 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")



## Анкетирование

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

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 \_\_\_\_\_