

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

* 1. **Пояснительная записка**

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.   
  № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
* Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»   
  (в действующей редакции);
* [Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204   
  «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»](http://static.kremlin.ru/media/acts/files/0001201805070038.pdf);
* Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474   
  «[О национальных целях развития России до 2030 года](http://dop.edu.ru/upload/file_api/c5/7c/c57c1c89-31e7-4f46-811c-e45c28a3c501.pdf)»;
* [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р](http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от   
  27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
* [Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467   
  «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»](http://vcht.center/wp-content/uploads/2019/12/TSelevaya-model-razvitiya-reg-sistem-DOD.pdf) (в действующей редакции);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
* Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
* Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
* Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09   
  «О направлении методических рекомендаций»;
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
* Уставом МБОУ «Гаспринская начальная школа № 2», принятым Постановлением администрации г.Ялты РК от 25.02.2019 г № 338-п ( с изменениями);
* Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ «Гаспринская НШ № 2»
* Положение о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС-2021, МБОУ «Гаспринская НШ № 2» ( с изменениями и дополнениями) , протокол педагогического совета № 3 от 18. 04. 2022 г.
* Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Гаспринская начальная школа № 2»( с изменениями и дополнениями) , утвержденным приказом от 18. 04. 2022 г. № 3;
* Рабочей программой воспитания МБОУ «Гаспринская НШ № 2», утверждённой протоколом педагогического совета № 6 от 30.08.2023 г.;
* Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04   
  «О направлении методических рекомендаций»;
* Основная образовательная программа МБОУ «Гаспринская НШ № 2», протокол педагогического совета № 6 от 30.08.2023 г.

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Поэтому мы считаем проблему сохранения здоровья - социальной, и решать её нужно на всех уровнях общества. В целях совершенствования и координации учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей, осознавая важность вопроса о правильном и здоровом питании, учитывая

запросы участников образовательного процесса, нами была разработана образовательная программа на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования, которая получила название «Школа здорового питания» (1-4 классы).

**Актуальность программы обусловлена следующими факторами:**

1. Целью современного образования, которая заключается в сохранении и улучшении здоровья школьников.

2. Особенностью современной ситуации, когда на современном рынке продуктов питания представлена продукция, употребление которой может нанести вред здоровью человека. Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить ребят любить каши, кисели, соки, овощи? Именно эти вопросы поможет решить разработанная программа. В данной программе предлагаем свой вариант реализации содержательного компонента раскрывающий и развивающий разнообразные темы, предложенные в УМК «Разговор о правильном питании».

**Направленность:** социальная

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

**Новизна программы** заключается в формировании культуры здорового питания в условиях образовательной организации, представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья обучающихся с использованием технологии комплексного педагогического воздействия на целевые группы (классы) детей и подростков. Такое воздействие позволит сформировать полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностное отношение к собственному здоровью

**Отличительной особенностью**  программы «Школа здорового питания» заключается в том, что материал носит практический характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трѐхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа ценна своей практической значимостью. В ходе её реализации дети применяют правила здорового питания на практике, выработка каждым учеником для себя и своей семьи рекомендаций по правильному питанию.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы позволяет предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно- развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Школа здорового питания» предназначена для обучающихся 7 - 10 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуального подхода. Психофизиологические характеристики обучающихся различных возрастных групп (психические и психологические новообразование, память, мышление, внимание, воображение, учебная деятельность, речь и др.) показывают, что каждому возрасту присущи свои специфические особенности, влияющие на приобретение обучающимися умений и навыков как в целом в учебной деятельности, так и в сфере формирования информационно-коммуникационной культуры в частности.

**Место курса «Школа здорового питания» в учебном плане:**

1, 2 классы - количество часов в год – 68 часов, количество часов в неделю – 2 часа

1. класс – количество часов в году – 136 часов, количество часов в неделю – 4 часа.
2. класс - количество часов в году -102 часа, количество часов в неделю – 3 часа

**Срок реализации :** 1 год.

**Уровень программы :** стартовый.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Школе здорового питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

**Режим занятий:** продолжительность занятий 1 классы – 40 мин., 2-4 классы – 45 мин.

**2. Цели изучения программы «Школа здорового питания**»: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

**Образовательных (предметных)**

• формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

**Личностных (воспитательных)**

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

**Метапредмктных (развивающих)**

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; • развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

• доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

• наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

• научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

• демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

• актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

• деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – беседа, рассказ, история, 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:**

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

• Проблемный

• Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

• Объяснительно-иллюстративный.

**3. Воспитательный потенциал программы**

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка. Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

·оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности;

·соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха;

·правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания;

·соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда

·отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,

- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

**Уровни освоения образовательной программы:**

1 уровень - овладение теоретическими понятиями в области правильного питания; - знание основополагающих принципов здорового образа жизни;

1. уровень - умение ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - умение приготавливать и оформлять блюда, учитывая их полезность, значимость, рациональность.
2. уровень - освоение способов решения задач для реализации проектов в сфере здорового питания, использование различных способов информирования, умение представлять собственные разработки

**4. Учебный план программы «Школа здорового питания» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Теория** | **Практика** |
| **Давайте познакомимся.**4 ч  Здоровье – это здорово. | 2 |  |
| От каких факторов зависит наше здоровье? | 2 |  |
| **Разнообразие питания**. 12 ч  Из чего состоит наша пища? | 1 | 1 |
| Пирамида питания. | 2 |  |
| Что нужно есть в разное время года? | 1 | 1 |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |
| Как правильно питаться, если заниматься спортом. | 2 |  |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 1 |
| **Гигиена питания и приготовление пищи** 4 ч  Где и как готовят пищу? | 2 | 2 |
| **Рацион питания.**24 ч  Блюда из зерна | 2 | 2 |
| Молоко и молочные продукты. | 2 | 2 |
| Что можно есть в походе | 2 | 2 |
| Вода и другие полезные напитки | 2 | 2 |
| Что и как можно приготовить из рыбы | 2 | 2 |
| Дары моря | 2 | 2 |
| **Традиции и культура питания.** 8 ч  Кулинарное путешествие по России | 3 |  |
| Традиционная кухня Крыма (русская, украинская, крымско-татарская) | 3 | 2 |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.**  **4 ч**  Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 | 2 |
| **Этикет 6 ч**  Как правильно вести себя за столом.  Накрываем праздничный стол. | 1  1 | 2  2 |
| **Традиции и культура питания.**  4 ч  Спортивное путешествие по России | 4 |  |
| Всего за год | 40 ч | 26 ч |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Теория** | **Практика** |
| **Давайте познакомимся.**4 ч  Здоровье – это здорово. | 2 |  |
| От каких факторов зависит наше здоровье? | 2 |  |
| **Разнообразие питания**. 12 ч  Из чего состоит наша пища | 1 | 1 |
| Пирамида питания. | 2 |  |
| Что нужно есть в разное время года. | 1 | 1 |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |
| Как правильно питаться, если заниматься спортом. | 2 |  |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 1 |
| **Гигиена питания и приготовление пищи** 4 ч  Где и как готовят пищу | 2 | 2 |
| **Рацион питания.**24 ч  Блюда из зерна | 2 | 2 |
| Молоко и молочные продукты. | 2 | 2 |
| Что можно есть в походе | 2 | 2 |
| Вода и другие полезные напитки | 2 | 2 |
| Что и как можно приготовить из рыбы | 2 | 2 |
| Дары моря | 2 | 2 |
| **Традиции и культура питания.** 8 ч  Кулинарное путешествие по России | 3 |  |
| Традиционная кухня Крыма (русская, украинская, крымско-татарская) | 3 | 2 |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.**  **4 ч**  Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 | 2 |
| **Этикет 8 ч**  Как правильно вести себя за столом.  Накрываем праздничный стол. | 2  2 | 2  2 |
| **Традиции и культура питания.**  4 ч  Спортивное путешествие по России | 4 |  |
| Всего за год | 42 ч | 26 ч |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Часы** | **Теория** | **Практика** |
| **Давайте познакомимся.** | **2** | **2** |  |
| **Разнообразие питания**. | **20** | **15** | **5** |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.** | **48** | **30** | **18** |
| **Рацион питания.** | **20** | **15** | **5** |
| **Традиции и культура питания.** | 8 | 4 | 4 |
| **Этикет** | **22** | 10 | 12 |
| **Из истории русской кухни** | **16** | 10 | 6 |
| **Всего за год** | **136** | **68** | **68** |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | | **Теория** | **Практика** |
| **Давайте познакомимся.** | **2** | **2** |  |
| **Разнообразие питания**. | **26** | **18** | **8** |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.** | **25** | **15** | **10** |
| **Рацион питания.** | **15** | **10** | **5** |
| **Этикет** | 20 | 10 | 10 |
| **Традиции и культура питания.** | **6** | 4 | 2 |
| **Из истории русской кухни** | **8** | 8 |  |
| **Всего за год** | **102** | **67** | **35** |

**Содержание курса «Школа здорового питания»**

Содержание программы, а также используемые формы и методы 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.

**Содержание курса «Школа здорового питания» 1 -2 класс**

**Давайте познакомимся.**

1. Здоровье – это здорово.
2. От каких факторов зависит наше здоровье?

**Разнообразие питания:**

1. "Из чего состоит наша пища",
2. Пирамида питания.
3. "Что нужно есть в разное время года",
4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
5. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

**Гигиена питания и приготовление пищи:**

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

**Этикет:**

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

**Рацион питания:**

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

**Традиции и культура питания:**

"Кулинарное путешествие по России".,

«Спортивное путешествие по России»,

**Содержание курса «Школа здорового питания» 3-4 класс**

**Давайте познакомимся 2 ч**

1. Здоровье – это здорово.
2. От каких факторов зависит наше здоровье?

**Разнообразие питания 20 ч**

"Из чего состоит наша пища",

Пирамида питания.

"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».

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.

Витамины.

Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

1. Викторина «Чипполино и его друзья».

**Гигиена питания и приготовление пищи 48 ч**

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";
3. Гигиена школьника.
4. Здоровье – это здорово!
5. Продукты быстрого приготовления.
6. Всё ли полезно, что в рот полезло.
7. Конкурс проектов «Есть здорово!»
8. Всегда ли нужно верить рекламе?
9. Вредные и полезные привычки в питании.
10. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.
11. Полезные напитки.
12. Игра «Ты – покупатель».

**Традиции и культура питания 8 ч.**

Кулинарное путешествие по России

Традиционная кухня Крыма (русская, украинская, крымско-татарская)

**Этикет 22 ч**

"Как правильно вести себя за столом";

Правила поведения в столовой.

Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола.

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.

Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Конкурс проектов «Вкусные традиции моей семьи».

**Рацион питания 20 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.

**Из истории русской кухни (16ч)**

"Кулинарное путешествие по России"

«Спортивное путешествие по России»,

1. **Планируемые результаты**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

• 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:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Планируемые результаты освоения программы «Школа здорового питания»**

***Личностные***

* 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 учѐтом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные**

**Регулятивные УУД:**

* понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;
* планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
* умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные УУД:**

* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.

**Коммуникативные УУД:**

* использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. формулирование собственного мнения;
* умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной; умение ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии.

**Предметные**

Ученик научится:

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 учѐтом 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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков по причине болезни, увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**7.1 Календарный учебный график**

**Календарно - Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| **Давайте познакомимся.**4 ч  Здоровье – это здорово. | 2 |  |  |
| От каких факторов зависит наше здоровье? | 2 |  |  |
| **Разнообразие питания**. 12 ч  Из чего состоит наша пища? | 1 | 1 |  |
| Пирамида питания. | 2 |  |  |
| Что нужно есть в разное время года? | 1 | 1 |  |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |  |
| Как правильно питаться, если заниматься спортом. | 2 |  |  |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 1 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи** 4 ч  Где и как готовят пищу? | 2 | 2 |  |
| **Рацион питания.**24 ч  Блюда из зерна | 2 | 2 |  |
| Молоко и молочные продукты. | 2 | 2 |  |
| Что можно есть в походе | 2 | 2 |  |
| Вода и другие полезные напитки | 2 | 2 |  |
| Что и как можно приготовить из рыбы | 2 | 2 |  |
| Дары моря | 2 | 2 |  |
| **Традиции и культура питания.** 8 ч  Кулинарное путешествие по России | 3 |  |  |
| Традиционная кухня Крыма (русская, украинская, крымско-татарская) | 3 | 2 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.**  **4 ч**  Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 | 2 |  |
| **Этикет 6 ч**  Как правильно вести себя за столом.  Накрываем праздничный стол. | 1  1 | 2  2 |  |
| **Традиции и культура питания.**  4 ч  Спортивное путешествие по России | 4 |  |  |
| Всего за год | 40 ч | 26 ч |  |

**Календарно - Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| **Давайте познакомимся.**4 ч  Здоровье – это здорово. | 2 |  |  |
| От каких факторов зависит наше здоровье? | 2 |  |  |
| **Разнообразие питания**. 12 ч  Из чего состоит наша пища | 1 | 1 |  |
| Пирамида питания. | 2 |  |  |
| Что нужно есть в разное время года. | 1 | 1 |  |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |  |
| Как правильно питаться, если заниматься спортом. | 2 |  |  |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 1 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи** 4 ч  Где и как готовят пищу | 2 | 2 |  |
| **Рацион питания.**24 ч  Блюда из зерна | 2 | 2 |  |
| Молоко и молочные продукты. | 2 | 2 |  |
| Что можно есть в походе | 2 | 2 |  |
| Вода и другие полезные напитки | 2 | 2 |  |
| Что и как можно приготовить из рыбы | 2 | 2 |  |
| Дары моря | 2 | 2 |  |
| **Традиции и культура питания.** 8 ч  Кулинарное путешествие по России | 3 |  |  |
| Традиционная кухня Крыма (русская, украинская, крымско-татарская) | 3 | 2 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.**  **4 ч**  Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 | 2 |  |
| **Этикет 8 ч**  Как правильно вести себя за столом.  Накрываем праздничный стол. | 2  2 | 2  2 |  |
| **Традиции и культура питания.**  4 ч  Спортивное путешествие по России | 4 |  |  |
| **Всего за год** | **42 ч** | **26 ч** |  |

**Календарно - Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | **Часы** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| **Давайте познакомимся.** | **2** | **2** |  |  |
| **Разнообразие питания**. | **20** | **15** | **5** |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.** | **48** | **30** | **18** |  |
| **Рацион питания.** | **20** | **15** | **5** |  |
| **Традиции и культура питания.** | 8 | 4 | 4 |  |
| **Этикет** | **22** | 10 | 12 |  |
| **Из истории русской кухни** | **16** | 10 | 6 |  |
| **Всего за год** | **136** | **68** | **68** |  |

**Календарно - Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел / тема** | | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| **Давайте познакомимся.** | **2** | **2** |  |  |
| **Разнообразие питания**. | **26** | **18** | **8** |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи.** | **25** | **15** | **10** |  |
| **Рацион питания.** | **15** | **10** | **5** |  |
| **Этикет** | 20 | 10 | 10 |  |
| **Традиции и культура питания.** | **6** | 4 | 2 |  |
| **Из истории русской кухни** | **8** | 8 |  |  |
| **Всего за год** | **102** | **67** | **35** |  |

**Система оценки достижения результатов освоения образовательной программы.**

Система оценки – сложная и многофункциональная система, включающая как текущую, так и итоговую оценку результатов деятельности младших школьников. Основными направлениями и целями оценочной деятельности являются:

оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательного учреждения.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы «Школа здорового питания» предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

Портфель достижений как инструмент оценки динамики индивидуальных образовательных достижений

Портфель достижений — это не только современная эффективная форма оценивания, но и действенное средство для решения ряда важных педагогических задач, позволяющее:

* поддерживать высокую учебную мотивацию обучающихся;
* поощрять их активность и самостоятельность, расширять возможности
* обучения и самообучения;
* развивать навыки рефлексивной и оценочной (в том числе самооценочной)
* деятельности обучающихся;
* формировать умение учиться — ставить цели, планировать и
* организовывать собственную учебную деятельность.

Портфель достижений представляет собой специально организованную подборку работ, которые демонстрируют усилия, прогресс и достижения обучающегося в различных областях.

В портфель достижений учеников, который используется для оценки достижения планируемых результатов по программе, целесообразно включать следующие материалы.

1. Выборки детских работ — формальных и творческих, выполненных в ходе посещаемых учащимися занятий, реализуемых в рамках образовательной программы. Обязательной составляющей портфеля достижений являются материалы диагностик.

2. Систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения универсальными учебными действиями

3. Материалы, характеризующие достижения обучающихся в рамках внеучебной (школьной и внешкольной) и досуговой деятельности, например результаты участия в конкурсах, смотрах, выставках, концертах, поделки и др.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

1. Тестирование.

Тестовые материалы, используемые в программе, позволяют не только выявить уровень группы до и после курса, но и подкрепляют имеющиеся знания, дают дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных тетрадях и к завершению курса представляет собой своеобразный «банк данных» - индивидуальный для каждого обучающегося.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Пример теста: «ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»

Цель: узнать правильно ли питается человек.

1. Употребляете ли вы в пищу свёклу, морковь, капусту?

А) Всегда, круглый год – 5 баллов.

Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.

В) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4-6 раз – 5 баллов.

Б) 3 раза – 3 балла.

В) 2 раза – 0 баллов.

Г) 7 – 8 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов.

Б) 2- 3 раза в неделю – 3 балла.

В) Очень редко – 1 балл.

Г) Никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) Мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.

Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.

В) Стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.

Г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.

Б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.

В) Всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.

Г) Ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ключ к тесту.

1. а) -5 б) -2 в) – 0

2. а) -5 б) – 3 в) – 0 г) – 0

3. а) – 5 б) – 3 в) – 1 г) – 0

4. а) – 1 б) – 2 в) – 5 г) – 0

5. а) – 1 б) – 0 в) – 5 г) – 2

Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу

овощи и фрукты, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим

здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то

другой, так, что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о

рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

2. Проведение выставок работ учащихся:

– в классе,

– в школе.

**Список используемой литературы и ресурсов сети Интернет**

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. – М.: Издательство «Глобус», 2010.

2. Все про загадки – www.Prozagadki.ru , Стихи, пословицы, загадки, приметы о хлебе. www.Playroom.ru

3. Воробьева Т.М., Гаврилова Т..А. Большая кулинарная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2006.

4. Секреты русского застолья. М.: издательство «Белый город», 2006.

5. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994.

6. Тинькова Г. По рецептам прабабушек/ издательство «Московская правда», 1990.

7. Чаховский И.А. Культура питания. Энциклопедический справочник. Минск: «Беларуская энциклопедия», 1992.

8. Газета «Рецепты здоровья. Помоги себе сам». Советы народных целителей/ 2006.

9. УМК «Разговор о правильном питании»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппов