**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №60»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Педагогического совета  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  Протокол №\_\_\_ | **Утверждаю**:  Директор средней школы №60  \_\_\_\_\_\_\_ С.Л.Саматоева  принята на заседании Педагогического Совета  протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

Социально-педагогическая направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Здоровое питание: от А до Я»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Сроки реализации: 11 часов

Автор-составитель:

Баутина Екатерина Николаевна,

заместитель директора по УВР

**г. Ярославль, 2019**

**Оглавление**

Пояснительная записка ­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с.3

Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 5

Содержание программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 6

Обеспечение программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 8

Оценочные материалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 9

Список информационных источников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 9

Приложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с. 9

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание: от А до Я» составлена для обучающихся 1-5 классов. За основу для составления программы взята авторская программа Понятовской Ю.Н, Леонова И.Л. «Здоровое питание: от А до Я», на базе которой создан всероссийский образовательный проект по обучению школьников основам правильного питания и формированию здоровых пищевых привычек.

**Актуальность** программы заключается в том, что здоровье человека является важной проблемой для всех времён и народов. В настоящее время она становится первостепенной, поэтому одной из государственных задач является воспитание здорового подрастающего поколения. В связи с этим ФГОС НОО и ООО выдвигает особые требования к созданию условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение здоровому образу жизни: «здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне».

Таким образом, перед современным учителем стоит важная **задача** — воспитание у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Эта задача может быть решена не только через учебный материал, заложенный в общеобразовательную программу, но и через дополнительное образование.

Данная программа, направленная на формирование правильных пищевых привычек детей, является логичным продолжением тем, изучаемых на уроках окружающего мира и других предметов в рамках направления «Естествознание и обществознание». Это позволяет оптимизировать учебную нагрузку, улучшить условия для всестороннего развития детей, обеспечить подготовку младших школьников к решению повседневных жизненных задач, дополнить знания, приобретаемые детьми в учебной деятельности, и самое важное, создает условия для развития личностных и метапредметных результатов. Специфика предмета как раз и заключается в том, чтобы помочь ребёнку научиться действовать и принимать решения на основе полученных знаний и сформированных ценностей.

Стоит отметить, что любая деятельность, направленная на формирование ценностных установок на здоровый образ жизни и, в частности, на формирование правильных пищевых привычек, будет крайне неэффективной, если это не станет необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и в образовательной организации. Несмотря на то, что многие родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей, не все из них считают нужным рассказывать детям о важной роли правильного сбалансированного питания. Часто родители потакают желаниям и вредным привычкам собственных детей: разрешают просиживать часами за компьютером, что нарушает режим питания, покупают или готовят сами жирную, высококалорийную пищу, которая приводит к ожирению. Поэтому учитель должен рекомендовать родителям обсуждать с детьми вопросы правильного питания, рассматривая его как основу хорошего самочувствия и укрепления здоровья.

Исходя из этого, **целью** данной программы является формирование осознанного пищевого поведения у детей, а также повышение уровня осведомлённости о правильном питании и его влиянии на здоровье среди всех участников образовательного процесса, то есть, педагогов, родителей и детей, посредством организации правильного питания обучающихся.

Основные **задачи** программы

**Обучающие:**

- знакомить обучающихся с режимом питания и сбалансированным питанием как основами правильных пищевых привычек.

- обучать составлению меню здорового питания

- ознакомить обучающихся с органами пищеварения

**Развивающие**:

- развивать понимание у обучающихся о пользе растительной пищи для организма человека

- формировать представления обучающихся о здоровом образе жизни как самой главной ценности

- формировать у обучающихся осознанного выбора продуктов питания

- формировать представлений у обучающихся о значении воды в жизни человека

**Воспитательные:**

- воспитывать личностную ответственность за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Дополнительная программа «Здоровое питание от А до Я» реализуется на классных часах классными руководителями.

Тематика программы имеет интегрированный характер, при реализации содержания которого расширяются знания, полученные детьми при изучении предмета Окружающий Мир и «Обществознание». Таким образом, осуществляется взаимосвязь общего и дополнительного образования, что обеспечивает полноту и цельность образования.

Предлагаемая тематика программы «Здоровое питание от А до Я» предназначена для проведения оздоровительной работы, с целью формирования правильных пищевых привычек младших школьников, формирования потребности нести личную ответственность за состояние своего здоровья.

**Направленность** программы – естественнонаучная.

**Категории обучающихся по данной программе и особенности комплектования групп:**

- обучающиеся 1-5 классов, включая обучающихся без ООП и с ООП (смешанные группы или классы);

- возраст обучающихся – 7-11 лет;

- наполняемость и состав групп соответствует наполняемости классов;

- условия приема учащихся – свободные, какого-либо отбора для обучения по данной программе нет.

**Формой образовательного объединения** является класс.

Ожидаемый прогнозируемый **результат** - сформированность правильных пищевых привычек младших школьников и сформированность потребности нести личную ответственность за состояние своего здоровья.

По итогам обучения по программе обучающиеся **научатся**:

- называть и характеризовать системы органов ЖКТ человека;

- анализировать схемы расположения органов тела человека, показывать расположение внутренних органов на модели и своём теле;

- понимать, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают;

- делать выводы о необходимости употребления только свежих, вымытых продуктов;

- характеризовать роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма человека;

- раскрывать роль правильной осанки для здоровья человека;

- следить за правильной осанкой на уроке и вне его;

- понимать, что молочные продукты играют важную роль в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей;

- понимать, что такое вода, и какими свойствами она обладает;

- осознавать суточную норму потребления воды младшим школьником;

- определять откуда организм получает воду;

- делать выводы о пользе/вреде некоторых напитков;

- понимать значение понятия вегетарианство (в адаптированной форме);

- составлять список растительных продуктов, которые помогают сохранять правильный баланс в питании;

- определять, какие растения помогают человеку справиться с болезнями;

- объяснять для чего в пищу добавляют различные травы и специи.

Обучающиеся получат **возможность научиться**:

- понимать основные критерии выбора качественных продуктов;

- различать знаки на этикетках продуктов.

- составлять правила, как  вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной  системы;

- измерять рост и массу тела, сопоставлять их соотношение.

- понимать, что такое пустые калории, приводить примеры неправильного перекуса;

- знать, что углеводы бывают быстрые и медленные;

- объяснять, какими свойствами обладает цельное зерно и клетчатка;

- составлять правила употребления «вредных» продуктов, определять норму их потребления;

- составлять правила здорового питания.

**Отличительными особенностями** программы является ее краткосрочность (рассчитана всего на 11 часов), универсальность (рассчитана на различные категории обучающихся) и актуальность (важность и целесообразность здорового питания).

**Режим организации занятий** – программа реализуется на классных часах в 1-5 классах. Продолжительность занятий – 35-45 минут. Общее количество занятий – 11 часов, 1 час в неделю.

К **формам аттестации** обучающихся по данной программе относятся:

- индивидуальные проекты;

- групповые проекты;

- результаты работы обучающихся на станциях;

- данные рефлексии.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Правила здорового образа жизни. Вводный урок | 1 |  | 1 |
| 2 | Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах? |  | 1 | 1 |
| 3 | Режим питания и разнообразие пищи |  | 1 | 1 |
| 4 | Значение растений для здоровья человека | 1 |  | 1 |
| 5 | Меню здорового питания |  | 1 | 1 |
| 6 | Удивительное вещество – вода и её значение для человека |  | 1 | 1 |
| 7 | Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции | 1 |  | 1 |
| 8 | Органы пищеварения: язык и зубы | 1 |  | 1 |
| 9 | Органы пищеварения: внутренние органы человека | 1 |  | 1 |
| 10 | Органы очистки организма и предупреждение болезней | 1 |  | 1 |
| 11 | Выбор качественных продуктов питания |  | 1 | 1 |
|  | **ВСЕГО** | **6** | **5** | **11** |

**Содержание программы**

**Правила здорового образа жизни. Вводный урок**

Обучающися учатся различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, обсуждают и формулируют правила здорового образа жизни для школьников. Делают выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания. Правильное питание – условие здоровья, неправильное — приводит к плохому самочувствию, влияет на внешний вид и выносливость.

**Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?**

Обучающиеся узнают, как производят продукты. Учатся выбирать свежие продукты. Узнают, чем плесень и болезнетворные бактерии опасны для здоровья человека.

Учатся читать этикетку (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения) и определять сроки и условия хранения продуктов.

**Режим питания и разнообразие пищи**

Обучающиеся знакомятся с правильным режимом питания (3 основных + 2 дополнительных приема пищи). Выясняют, что есть, когда и сколько (размер порции), составляют примерный график приёма пищи школьниками. Узнают, что такое правильный перекус и сбалансированное питание, как соблюдать принцип баланса между калориями и энергетическими затратами организма.

Выясняют, что такое белки, жиры, углеводы и почему они важны для организма человека (строительный материал, энергия, и пр.). Узнают, что такое микронутриенты, для чего нужны витамины А, В, С, кальций, фосфор и в каких продуктах они содержатся, какова норма их потребления.

Самостоятельно различают продукты растительного и животного происхождения. Делают выводы о потребности организма в питании.

**Значение растений для здоровья человека**

Обучающиеся называют группы растений и их существенные признаки, высказывают свои предположения о происхождении названий растений, рассуждают о значении растений для природы и для человека.

Знакомятся с понятием вегетарианство (в адаптированной для детей форме), рассуждают о пользе и вреде. Выясняют, с помощью каких продуктов вегетарианцы сохраняют правильный баланс в питании.

Узнают, для чего в пищу добавляют различные травы и специи. Учатся различать по иллюстрации и описанию травы и специи, используемые в кулинарии.

**Меню здорового питания**

Обучающиеся отбирают продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества, для полноценного приёма пищи и для перекуса (свежие фрукты, овощи, йогурт как правильный перекус).

Исследуют питательную ценность и пользу «суперфудов» и делают выводы о её отсутствии. Узнают, что такое пустые калории, приводят примеры неправильного перекуса (чипсы, газировка, снэки, сладости, булочки). Узнают, что углеводы бывают быстрые и медленные (сахар – какой бывает (добавленный и естественный), добавленный ограничиваем, нормы потребления сахара, сахарозаменители), какими свойства обладает цельное зерно и клетчатка, их употребление при чувстве голода.

Составляют правила употребления «вредных» продуктов, определяют норму их потребления.

Составляют правила здорового питания. Составляют меню здорового питания.

**Удивительное вещество – вода и её значение для человека**

Обучающиеся выясняют, что такое вода, и какими свойствами она обладает. Узнают, для чего нужна вода человеку (обмен воды в организме – естественные потребности), сколько жидкости нужно ребенку 8-10 лет в сутки – нормы.

Определяют, откуда организм человека получает воду (вода, которую пьём, другие напитки, твердая еда). Узнают, что вода – единственная жидкость, которая нужна организму, а все остальные источники жидкости содержат дополнительные вещества (например, сахар) и требуют «очистки». Выясняют вред и пользу потребления школьниками чая и кофе.

Делают выводы и приводят доказательства, что организму принесёт больше пользы: сладкие газированные напитки или стакан молока, питьевого йогурта (газировка не подходит для насыщения организма водой).

**Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции**

Обучающиеся характеризуют роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма. Раскрывают роль правильной осанки для здоровья человека, учатся следить за правильной осанкой на уроке и вне его. Рассуждают о значении позвоночника, его гибкости, почему она меняется с возрастом человека.

Знакомятся с пирамидой питания Всемирной организации здравоохранения, адаптированной для детских потребностей, с основными группами продуктов, их краткой характеристикой (источником чего являются эти группы продуктов). Узнают, что молочные продукты играют важную роль в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей. Выясняют, что йогурт – это продукт, который дает не только калории, но и важные питательные вещества, источник полноценного белка и легко усваиваемого кальция, необходимого для прочности костей скелета человека.

Вспоминают, почему нужно есть много овощей и фруктов, что белки, жиры, углеводы – это строительный материал и энергия.

Составляют правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы. Измеряют рост и массу тела, сопоставляют их соотношение (индекс массы тела).

**Органы пищеварения: язык и зубы**

Обучающиеся вспоминают, что такое вкус и орган вкуса. Какие зоны языка определяют сладкое, солёное, горькое и кислое. Узнают, что в продукты часто добавляют усилители вкуса и ароматизаторы. Составляют список таких продуктов, делают выводы об их пользе и вреде. Выясняют, как вкус помогает или мешает делать выбор в пользу натуральных продуктов без ароматизаторов и усилителей вкуса.

Формулируют правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта). Характеризуют назначение предметов гигиены, выделяют среди них те, которые у каждого человека должны быть собственными. Узнают названия зубов (резцы, клыки) и их назначение в системе пищеварения. Учатся правильно ухаживать за зубами. Составляют список продуктов, которые помогают сохранить зубы здоровыми.

**Органы пищеварения: внутренние органы человека**

Обучающиеся называют и характеризуют системы органов ЖКТ человека (их части и назначение), анализируют схемы расположения органов тела человека, показывают расположение внутренних органов на своём теле. Выясняют, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают. Узнают, что такое расстройство пищеварения и почему оно бывает. Делают выводы о необходимости употребления только свежих, вымытых продуктов.

**Органы очистки организма и предупреждение болезней**

узнают, почему организм человека нуждается в очистке, какие органы осуществляют её, какие функции они выполняют, что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально. Выясняют, в каких продуктах содержится клетчатка и для чего она нужна организму. Узнают, как органы очистки организма связаны с возникновением различных заболеваний.

Составляют инструкцию по предупреждению инфекционных заболеваний. Узнают, что такое пищевая аллергия и почему она появляется. Выясняют, как формировать рацион, если есть аллергия. Составляют список продуктов, способных вызвать аллергию.

**Выбор качественных продуктов питания**

Обучающиеся узнают, на что надо обращать внимание при выборе продуктов питания в магазине, на какие уловки идут некоторые производители, чтобы увеличить привлекательность своих товаров, и, самое главное, как на эти уловки не попасться.

Учатся различать знаки, которые находятся на этикетках продуктов.

Узнают о том, как работает организация Роскачество и почему ей можно доверять. Вспоминают, какие продукты входят в меню здорового питания, и составляют продуктовую корзину при походе в магазин на основании полученных в уроке знаний.

**Обеспечение программы**

**Методическое обеспечение:**

1. Всероссийский образовательный проект «Здоровое питание: от А до Я», включающий в себя технологические карты уроков, рекомендации для педагогов, видеоматериалы для обучающихся, разнообразные задания.

2. Методическое пособие по курсу «Здоровое питание от А до Я». Авторы: Понятовская Ю.Н., учитель начальных классов МБОУ г. Данкова «Школа №1», Леонов И.Л., методист, руководитель проектов «Конструктор образовательных ресурсов».

**Материально-техническое обеспечение:**

- компьютер;

- экран;

- проектор;

- принтер;

- интернет;

- смартфоны обучающихся.

**Организационное обеспечение:**

- программа реализуется в рамках сетки классных часов.

**Кадровое обеспечение:**

- классные руководители 1-5 классов.

**Оценочные материалы**

Оценочные материалы представлены разнообразными формами самодиагностики (приемы формирующего оценивания). Приложения 1-3.

Проекты, индивидуальные и групповые, оцениваются по основным критериям. Приложение 4.

**Список информационных источников**

**Список для педагогов:**

1. Андреева Н.В., Рождественская Л.В., Ярмахов Б.Б. Шаг школы в смешанное

обучение - Москва: Буки Веди, 2016

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

2. Майкл Хорн, Хизер Стейкер. Смешанное обучение. Использование прорывных

инноваций для улучшения школьного образования

3. Пинская М.А. Формирующее оценивание: оценивание в классе: учеб. пособие. –М.: Логос, 2010. – 264 с.

4. Чердынцева Е.В. Организация проектной деятельности в начальной школе/ Статья

Список для обучающихся:

1. Бесплатный курс для школьников «Здоровое питание: от А до Я»/ <https://teachers.zdorovoe.menu/>

Список для родителей:

1. Бесплатный интенсив для родителей «Здоровое питание от А до Я» / <https://parents.zdorovoe.menu/>

**Приложения**

**Приложение №1 Самооценивание навыков сотрудничества**

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Работая в группе... Всегда Иногда Никогда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Работая в группе…** | **Всегда** | **Иногда** | **Никогда** |
| Я выслушивал мнения своих товарищей |  |  |  |
| Я высказывал свою точку зрения |  |  |  |
| Я был полезен своей группе |  |  |  |
| Я с удовольствием работал в группе |  |  |  |

**Приложение №2 Самодиагностика учебных умений**

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Утверждения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **Очень уверенно** | **Уверенно** | **Неуверенно** |
| Я могу назвать полезные для моего  здоровья продукты. |  |  |  |
| Я могу назвать несколько блюд, которые  принесут пользу моему организму. |  |  |  |
| Я могу перечислить многие продукты  и блюда, от употребления которых  мне нужно отказаться. |  |  |  |

**Приложение №3 Самодиагностика учебных умений**

Работа в парах

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия, имя партнёра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Инструкция*

1. Сначала работай индивидуально! При каждом ответе отметь знаком +, верным или неверным ты считаешь данное утверждение. Обоснуй!

2. Объясни партнёру свой выбор. Слушай внимательно, когда он будет тебе объяснять свой выбор. Если ты обнаружишь ошибку, исправь её!

3. Если ты что-то исправляешь в своих ответах, используй для этого карандаш другого цвета, чтобы учитель мог определить, кому из вас, возможно, нужна помощь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **Верно** | **Неверно** | **Обоснование** |
| Вода не имеет большого значения для  человека. |  |  |  |
| Если в организме человека недостаёт воды,  то возникает чувство жажды. |  |  |  |
| В сутки человек теряет около 5 л воды. |  |  |  |
| В овощах и фруктах содержится  небольшое количество воды. |  |  |  |
| Сладкий холодный чай (из холодильника) –  лучшее средство для утоления жажды. |  |  |  |

**Приложение №4 Критерии оценивания проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка представленной работы: (тема)** | | |
|  | | **Баллы (о 0 до 3)** |
| 1. | Обоснование выбора темы.  Соответствие содержания сформулированной теме, поставленным целям и задачам |  |
| 2. | Рефлексия  Владение рефлексией; социальное и прикладное значение полученных результатов (для чего?, чему научились?), выводы |  |
| **Оценка выступления участников:** | | |
| 3. | Качество публичного выступления, владение материалом |  |
| 4. | Качество представления продукта проекта. (Уровень организации и проведения презентации: устного сообщения, письменного отчёта, поделки, реферата, макета, иллюстрированного  альбома, компьютерной  презентации, карты, газеты, постановки, спектакля, экскурсии, игры. Обеспечение объектами наглядности, творческий подход в подготовке наглядности) |  |
| 5. | Умение вести дискуссию, корректно защищать свои идеи, эрудиция докладчика |  |
| 6. | Дополнительные баллы (креативность -  новые оригинальные идеи и пути решения, с помощью которых авторы внесли нечто новое в контекст , особое мнение эксперта) |  |
|  | **ИТОГО** |  |