Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа села Ленино

Липецкого муниципального района Липецкой области

(МБОУ НОШ с. Ленино)

Согласовано Утверждено

Протокол педагогического приказом №65 совета № 6 от 10.06.2016 от «10 » июня 2016

Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся

**«Правильное питание»**

2016-2017 учебный год

# 1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет

(программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

# 2.Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя модуль:

для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

# Цель и задачи

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

# Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из

важнейших человеческих ценностей; формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное

здоровье; формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли

в сохранении и укреплении здоровья; профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным

питанием обучающихся; освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных

блюд; информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием,

расширение знаний об истории питания; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям

других народов; развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной

деятельности; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной

работы; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

# 3. Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

организацию кружков, секций, факультативов по избранной тематике;

проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов,

праздников и т. п; создание общественного совета по здоровью, включающего родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников. Эффективность реализации Программы.

# 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщѐнных личностноориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования, (далее - Стандарт) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к

саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностносмысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

личностные результаты освоения основной образовательной программы начального

общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

# 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 5.1 Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.

3.Чтобы зубы не болели.

1. Береги зрение смолоду.
2. Как правильно питаться. 6. Наше здоровье в наших руках.

**Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

**Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

**Раздел 3.Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов. **Раздел 4. Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

**Раздел 5. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

**Раздел 6. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий | | | |
| Урок | Практическ ие занятия | Досуговые мероприятия ⃰ | Самостоят ельная работа |
| 1. Как устроен человек | 8 | - | - | 10 |
| 2. Личная гигиена | 8 | 4 | - | 8 |
| 3.Чтобы зубы не болели | 6 | 5 | - | 8 |
| 4.Береги зрение смолоду | 8 | 2 | - | 10 |
| 5. Как правильно питаться | 10 | 8 | 6 | 14 |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 8 | - | 4 | 8 |
| **Итого: 135 часов** | **48** | **19** | **10** | **58** |

⃰Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

# 7. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы должно включать:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета); укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебнометодической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научнотехническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочнобиблиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

# 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-технические условия реализации программы должны обеспечивать:

1) возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы; 2) соблюдение:

санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию); требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов,

мест личной гигиены); требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся); строительных норм и правил;

требований пожарной безопасности и электробезопасности;

требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников

образовательных организаций; требований к транспортному обслуживанию обучающихся;

требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций; требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений,

спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях; установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;

3) архитектурную доступность (возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к объектам инфраструктуры образовательной организации).

Образовательная организация, реализующая программу, должна обеспечить необходимые для образовательной деятельности обучающихся (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также одаренных детей), административной и хозяйственной деятельности:

учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами обучающихся и

педагогических работников; помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством (лаборатории и мастерские), музыкой и изобразительным искусством, а также другими учебными курсами и курсами внеурочной деятельности по выбору обучающихся; помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в образовательных организациях, учреждениях начального и среднего профессионального образования ;

помещения медицинского назначения, отвечающие санитарно-эпидемиологическим

требованиям к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность ; административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, в том числе для организации учебного процесса с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья; гардеробы, санузлы, места личной гигиены;

участок (территорию) с необходимым набором оборудованных зон;

полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные

материалы, обеспечивающие изучение учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности в соответствии с учебными планами и планами внеурочной деятельности; мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления

самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;

включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений; художественного творчества с использованием современных инструментов и

технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов; развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры; проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием конструкторов, управления объектами; программирования; наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых

планов и карт; физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом,

участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; исполнения, сочинения и аранжировки музыкальных произведений с применением

традиционных народных и современных инструментов и цифровых технологий; занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр,

оборудования, а также компьютерных технологий; размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации; проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательного процесса, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов; обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудиовидеоматериалов, результатов творческой, научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся; проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением; выпуска школьных печатных изданий, работы школьного сайта;

организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников; проведение лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности должны быть обеспечены расходными материалами.

**9. Рекомендации по организации освоения программы**

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролирующих программ по контролю за работой обучающихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативноправовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям

преподаваемых дисциплин; все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по

профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания; учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе; наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системнодеятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава; ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие

личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира; признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся; учѐт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального

развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарѐнных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

# 10. Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. –

70 с.

1. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
2. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
3. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
5. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.

1. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.