**Утверждено**

на совещании при директоре

Приказ № 5 «12» февраля 2017 г.

Протокол № 3

Директор школа Костенко С.Н.

**Программа курса**

**«Культура здорового питания»**

**Пояснительная записка**

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый

человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

**Обоснование разработки программы**

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится

задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначена для учащихся 1-4 классов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно

оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как

составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получат основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г № 373) п. 19.7. предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

**Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
* «Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» Приказ № 178 от 11.03.2012
* Устав ЧОУНШ «Гармония»
* Локальные нормативные акты ЧОУНШ «Гармония»

**Цель** **программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредствам приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

**Задачи:**

**-**Формирование здорового образа жизни.

- Развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;

- Расширение представления детей о преимуществах здорового питания;

- Приобщение детей к русским народным традициям;

- Получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания;

**Ожидаемый результат**

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.

2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.

3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

**Основные принципы программы**

- Приоритет здоровья над другими ценностями.

- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.

- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.

- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).

- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

**Описание места программы в учебном плане**

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

В 1 - 4 классах – Программа предусматривает разные формы организации занятий: проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

**Планируемые результаты освоения программы**

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

ФГОС начального общего образования образовательными (далее - Стандарт) представляют 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, ценностно-смысловые 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.

**Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Совещание классных руководителей:  - Об организации питания учащихся в новом учебном году | сентябрь | Зам.директора по ВР |
| 2 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Ноябрь | Директор школы |
| 3 | Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:  - Охват учащихся горячим питанием  - Соблюдение сан. гигиенических требований  - Профилактика инфекционных заболеваний. | Ноябрь  Февраль  в течение года | Директор школы |
| 4 | Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители). | В течение года | Директор школы |
| 5 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок. | В течение года | Администрация |

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов:  - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;  - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья | В течение года | Медицинский работник |
| 2 | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | В течение года | Администрация |

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Эстетическое оформление зала столовой, косметический ремонт, оснащение новым оборудованием | Июль-август | Директор, зав. производством |

**Работа по воспитанию культуры питания,**

**пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО). | в течение года | учителя |
| 2 | Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени. | Сентябрь | Учителя |
| 3 | Проведение классных часов по темам программы (смотри в содержании) | В течение года | Классные руководители |
| 4 | Акция **«Мы за здоровое питание!»** | Ноябрь | ЗАВУЧ |
| 5 | - Беседы по темам: **«Режим дня и его значение»  «Культура приема пищи»  «Хлеб — всему голова»  «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | В течение года | Классные руководители |
| 6 | Праздник Царицы осени (для учащихся начальной школы) | Октябрь | Кл. руководители |
| 7 | Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни (начальные классы). | Ноябрь | учитель ИЗО |
| 8 | Составление сказок на тему правильного питания | ноябрь | Кл. руководители, родители |
| 9 | Проекты: **«Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».** | В течение года | Классные руководители, учителя |
| 10 | Праздник «Широкая Масленица» | Март | Завуч |
| 11 | Анкетирование учащихся:  - Школьное питание: качество и разнообразие обедов  - За что скажем поварам спасибо? | Октябрь  Февраль  Апрель | Зам.директора по ВР классные руководители |
| 12 | Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | декабрь-март | Зам.директора по ВР |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Проведение классных родительских собраний по темам:  - «Здоровая пища для всей семьи».  - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».  - «Формирование здорового образа жизни младших школьников». | В течение года | классные руководители |
| 2 | Общешкольное родительское собрание «Учите детей быть здоровыми». | Апрель | Зам.директора по ВР |
| 3 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей» | апрель | Зам.директора по ВР |

**Содержание программы.**

Программа курса «Культура здорового питания» состоит из 5 частей:

1. 1-2 класс - «Разговор о правильном питании» .
2. 3-4 класс - «Две недели в лагере здоровья».

**1 часть (1-2 класс) «Разговор о правильном питании».**

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень

сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Целью данного раздела является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного

питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

**Ожидаемые результаты** (ученик может):

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

- Навык обработки фруктов и овощей перед их

употреблением.

- Умение мыть посуду и столовые приборы.

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс** | **2 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 1. Вводное занятие. Разговор о правильном питании.  2. Если хочешь быть здоров.  3. Самые полезные продукты.  4. Как правильно есть.  5. Удивительные превращения пирожка.  6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.  7. Плох обед, если хлеба нет.  8. Что такое витамины.  9. Как утолить жажду. | 1. Разговор о правильном питании.  2. Праздник урожая.  3. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.  4. Всякому овощу свое время.  5. Режим питания.  6. Полдник. Время есть булочки.  7. На вкус и цвет товарищей нет.  8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  9. Столовые приборы и их назначение. |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Технология»**  1,2. Проект «Чайный сервиз». | **«Технология»**  1, 2. Проект «Праздничный стол». |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** | 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

**2 часть (3-4 класс) «Две недели в лагере здоровья»**

«Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и

укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа

жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

-пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее

типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия

требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности

корректировать несоответствия;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в

определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации,

установление контактов с другими людьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** | **4 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 1. Давайте познакомимся.  2. Из чего состоит наша пища.  3. Что нужно есть в разное время года.  4.Как правильно питаться, если занимаешься спортом.  5.«Кулинарное путешествие» по России.  6.Традиции русской кухни.  7. Где и как готовят пищу.  8. Чем можно перекусить.  9. Где найти витамины весной. | 1. Едим красиво.  2. Как правильно накрыть стол.  3. Как правильно вести себя за столом.  4. Молоко и молочные продукты.  5. Блюда из зерна.  6. Какую пищу можно найти в лесу.  7. Что и как можно приготовить из рыбы.  8. Дары моря.  9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Окружающий мир»**   1. Наше питание. 2. Проект «Школа кулинаров». 3. Здоровый образ жизни.   **«Технология»**   1. Кафе. 2. Фруктовый завтрак. 3. Бутерброды «Радуга на шпажке».   **«Английский язык»**   1. Еда. 2. Любимые блюда. Беседа за праздничным столом. 3. Разговор за завтраком. 4. Завтрак Билли. 5. Урок здоровья. 6. Здоровый образ жизни. | **«Технология»**   1. Кондитерская фабрика. |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** | 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Дополнительная литература для учащихся | 1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011. 2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011. 3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь для школьников). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011 |
| Дополнительная литература для учителя | 1.Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.  2.Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.  3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 20111.  4. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.  5. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.  6. 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.  7. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.  8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.  9. 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.  10. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с. |
| Интернет-ресурсы и других электронные информационные источники | **www.monpit.ru**  **www.orgpit.ri** |
| Обучающие справочно-информационные, контролирующие компьютерные программы | 1. 1. Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия». 2. 2. УМК «Начальная школа. Уроки и медиатеки Кирилла и Мефодия». |