

**Юго – Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение самарской области
средняя общеобразовательная программа пос. Новый Кутулук
муниципального района Борский Самарской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук

_____/Колосова Н.М./

Приказ № 89/1-од от «23» июня 2023г.

Программа принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от «23» июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественно-научной направленности**

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Возраст детей 8-15 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик: Перова Е.А.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественно-научной направленности «Разговор о правильном питании» (далее – Программа) включает в себя 6 тематических модулей.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» естественно-научная.

Актуальность программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Новизна программы Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Отличительной особенностью программы, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран

Педагогическая целесообразность программы определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области окружающего мира, биологии и анатомии.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи программы:

Личностные – формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, создание условий для развития самостоятельности и инициативы при выполнении практических и исследовательских работ. Развитие способности объяснять, выражать и описывать свои чувства и эмоции, а так же чувства, эмоции и причины поступков других людей, умения сопереживать им.

Метапредметные – развитие мотивации по укреплению своего здоровья, здорового образа жизни, режима. Определять способы поведения в ситуациях сложного выбора, в ЧС.

Образовательные(предметные) – формирование знаний о строении и физиологии организма человека, как единого целого, принципах формирования здорового образа жизни. Приобретение навыков оказания доврачебной помощи.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8-15 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа; практикумы, творческие мастерские, лекции, практические работы

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий Продолжительность одного академического часа -45 минут. Перерыв между учебными занятиями-10 минут.

Общее количество часов в неделю-3,6 часа

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 1 раз -1,6 часа, 2 раза – по 1 часу.

Наполняемость групп составляет 20 человек.

Планируемые результаты школьники получают 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:

1. Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
2. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.
3. Дети получают 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. Формы контроля Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов. Темы урока	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Стартовая диагностика
2	Человек и социум	26			Исследовательский проект.
2.1	Безопасность в повседневной жизни		1	1	Конкурс рисунков.
2.2	Наши увлечения: польза и вред		1	1	
2.3	Организм человека и его строение		1	2	
2.4	Опорно-двигательная система		1	1	Викторина

2.5	Нервная система		1	2	
2.6	Органы чувств		1	2	Викторина
2.7	Органы дыхания		1	2	
2.8	Кровь и кровеносная система		1	2	
2.9	Чувства и эмоции		1	2	Викторина
3	Гигиена и здоровье	26			
3.1	Понятие о гигиене		6	7	Конкурс плакатов
3.2	Здоровье и его сохранение		6	7	Выпуск санбюллетеня
4	Питание и здоровье	26	13	13	Составление кроссворда
5	Профилактика употребления психоактивных веществ	26	13	13	Выпуск санбюллетеня. Контроль освоения программы по итогам года
6	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика по итогам года
	ИТОГО	108	51	57	

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся. Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Результат оценивается «зачёт», «незачёт»

Содержание программы

МОДУЛЬ I. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство учащихся с целями и задачами детского объединения, программой и планом работы на год. Что мы знаем о ЗОЖ? Понятие о здоровом образе жизни. **Практическая часть.** Составление плана работы детского объединения на текущий учебный год. Беседа «Моё здоровье». Промежуточная аттестация на начало года: стартовая диагностика.

МОДУЛЬ II. Человек и социум.

1. Безопасность в повседневной жизни

Теоретическая часть. Поведение в школе. Соблюдение правил безопасности на улице, водоёмах, общественных местах. Что такое чрезвычайные ситуации, как себя вести в чрезвычайных ситуациях. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами. Предосторожности при общении с животными. Как помочь больным и беспомощным, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Практическая часть. Правила безопасного поведения в доме. Игра «Светофор здоровья». Игра-соревнование «Кто больше знает». Игра «Знаешь ли ты правила». Изучение правил перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила поведения в транспорте. Первая помощь пострадавшему при ударе электрическим током. Правила обращения с животными. Первая помощь при укусе собаки. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: конкурс рисунков. Промежуточная аттестация на начало года: стартовая психологопедагогическая диагностика на начало года.

2. Наши увлечения: польза и вред.

Теоретическая часть. Польза и вред телефона. Наш любимый интернет. Игры в интернете. Опасности интернета. Правила пользования беспроводной сетью. Положительные и отрицательные стороны селфи.

Практическая часть. Упражнения для глаз. Игра «Светофор здоровья». Игра «Угадайка». Конкурс рисунков. Беседа о Всемирном Дне безопасного интернета.

3. Организм человека и его строение.

Теоретическая часть. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие?

Практическая часть. Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития). Измерение роста и веса. Беседа о необходимости сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учёбы, труда, быта, способствующих здоровью. Экскурсия в медицинский кабинет.

4. Опорно-двигательная система.

Теоретическая часть. Скелет – наша опора. Общие сведения о строении и функционировании. Как растут кости. Движение и мышцы. Мышцы, работающие самостоятельно. Почему кисти рук делают людей особенными. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Практическая часть. Опыты: «Сконструируй кость», «Сделай кость мягкой, как резина». Выработка умения как правильно сидеть за партой и носить рюкзак. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Как остановить судороги. Растяжка мышц. Изготовление подушечки с камушками для массажа стоп. Первая помощь при повреждениях мышц и кости. Практическая работа: наложение шины. Практическая работа: подготовка и наложение холодного компресса. Если ты ушибся или порезался: правила обработки раны. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: викторина

5. Нервная система

Теоретическая часть. Строение нервной системы. Что случится с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и

курения. Что укрепляет нервы? Практическая часть. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить

Практическая работа: проверяем скорость своей реакции.

6. Органы чувств

Теоретическая часть. Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир.

Знакомство с органами чувств человека и их назначением. Зрение и его защита. Как сберечь вкусовые и обонятельные рецепторы. Уход за ушами. Гигиена органов чувств.

Практическая часть. Эксперимент: обман зрения. Правила бережного отношения к зрению. Определение остроты зрения. Опыт: реагирования зрачка на свет.

Практическая работа: изготовление барабанной перепонки. Опыт: проверь чувствительность своей кожи. Определение слуховой чувствительности. Правила оказания первой помощи при повреждениях кожи.

Практическая работа: свойства кожи. Правила первой помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: викторина

7. Органы дыхания.

Теоретическая часть. Как система органов дыхания снабжает клетки кислородом. Как организм сохраняет чистоту легких. Состав вдоха и выдоха. Как часто мы дышим. Общие понятия о дыхательной системе. Как дыхательная система позволяет говорить и дышать. Строение голосовых связок. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Как уберечься от простуды.

Практическая часть. Подсчёт ЧДД. Рассмотрение снимков лёгких. Измерение жизненной ёмкости лёгких. Опыт: сделай голосовые связки. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.

8. Кровь и кровеносная система

Теоретическая часть. Два круга кровообращения. Строение вен и артерий. Как движется кровь. Сердце и его работа. Из чего состоит кровь. Как заживают раны. Влияние алкоголя и никотина на сердечно-сосудистую систему. Значение тренировки сердца и сосудов для здоровья.

Практическая часть. Беседа «Активность ради здоровья».

Практическая работа: измерь свой пульс. Опыт: сделай стетоскоп. Правила ухода за раной. Оказание первой помощи при порезах. Промежуточная аттестация на середину года: Рубежный контроль освоения программы.

9. Чувства и эмоции.

Теоретическая часть Что такое эмоции. Чувства и поступки. Положительные эмоции полезны для нашего здоровья. Что такое стресс, как улучшить самочувствие вызванное стрессом. Учимся думать и действовать.

Практическая часть. Игра «Назови эмоции». Игра «Твоё имя».

Практическая работа: признаки стресса. Юмористический конкурс «Улыбайтесь на здоровье»
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
исследовательский проект «Оценка состояния здоровья младших школьников».
Промежуточная аттестация на середину года: Рубежная диагностика.

МОДУЛЬ III. Гигиена и здоровье.

1. Понятие о гигиене.

Теоретическая часть. Чистота-залог здоровья. Друзья Вода и Мыло. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спального места. Почему болят зубы. Гигиена полости рта. Как сохранить улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Режим дня, необходимость его соблюдения. Работоспособность и утомление. Сон – лучшее лекарство.

Практическая часть. Советы доктора Вода. Выработка умения правильно чистить зубы. Игра «Полезно-вредно». Игра «Светофор здоровья». Правила ухода за ногтями. Правила ухода за кожей. Заболевания кожи. Игра «Выбери ответ». Игра «плохо-хорошо» (гигиена сна). Урок-праздник «Чистота и порядок». Играпутешествие «Откуда берутся грязнули». Правила здорового сна. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребёнка. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.: конкурс плакатов «Мы выбираем ЗОЖ»

2. Здоровье и его сохранение.

Теоретическая часть. Причины болезни. Признаки болезни. Как организм помогает себе сам. Как закаляться, обтирание и обливание. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Что такое иммунитет? Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Что нужно знать о лекарствах. Отравление лекарствами. Составляющие здорового образа жизни. Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья.)

Практическая часть. Игра-соревнование «Кто больше знает». Практическая работа: измерение температуры тела. Правила оказания помощи при повышенной температуре тела. Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Конкурс рисунков «Медицинские профессии». Самоанализ здоровья. Игра «Полезно-вредно». Первая помощь при отравлении лекарствами.

МОДУЛЬ IV. Питание и здоровье.

Теоретическая часть. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Что такое обмен веществ? Питательные вещества. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья. Здоровая пища для всей семьи. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Причины нарушений работы

пищеварительной системы. Обработка пищевых продуктов. Этикет за столом. Правильное питание – условие сохранения здоровья.

Практическая часть. Повторение правил здоровья. Анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона меню. Опыт: определение жирности пищи. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет». Нарисовать продукты, полезные для здоровья. Золотые правила питания. Урок-игра «Умеем ли мы правильно питаться».

Практическая работа: сервировка стола. Викторина «Что бывает вкусным и полезным» Опыт: как ферменты переваривают пищу. Первая помощь при отравлении. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: составление кроссворда «Аппетит»

МОДУЛЬ V. Профилактика употребления психоактивных веществ.

Теоретическая часть. Почему некоторые привычки называются вредными. Злой волшебник - алкоголь. Злой волшебник – табак. Злой волшебник – наркотик. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Практическая часть. Игра «Что, зачем, как». Игра «Зеркало и обезьяна» Работа с «деревом решений» Круглый стол на тему «Вредные привычки». Конкурс рисунков «Мы живём без табачного дыма. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: санбюллетень «Умей сказать НЕТ!» Промежуточная аттестация в конце года: контроль освоения программы по итогам года.

МОДУЛЬ VI. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Итоги работы кружка, отчёты, результаты опытов, награждения.

Практическая часть. Проведения дня здоровья. Создание листовок «Древо здоровья» Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Диагностика по итогам года.

Список литературы

9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011 г.

10. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь - М., 2014 г.

11. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014 г.