

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования города Глазова

МБОУ "СШ №3"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СШ № 3»

_____/ Т.Е. Хлобыстова

Приказ № 248 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Формула правильного питания»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Мышкина Светлана Викторовна,
учитель начальных классов

Глазов, 2025-2026 г

1.Нормативно-правовая база.

Программа реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования")

2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4 3598-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678);
4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
5. Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
6. Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденного Приказом управления образования Администрации города Глазова от 31.08.2015 г. №193-ОД;
7. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3»;
8. Концепцией и программой развития образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3» на 2020-2025 г.г.;
9. Положением об организации дополнительного образования детей в МБОУ «СШ №3».
10. Программы курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., (допущена министерством образования РФ)

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формула правильного питания» относится к социально-гуманитарной направленности.

2.2 Актуальность

Актуальность программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование сохранения и укрепление здоровья школьников, системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких как национальное достояние России.

2.3 Отличительные особенности

Программа «Формула правильного питания» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, правильного питания, адаптация пятиклассников.

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

2.4 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов в возрасте 7-11 лет. Наполняемость групп 20-25 человек.

2.5. Объём программы

В соответствии с учебным планом школы на 2025-2026 учебный год, календарным учебным планом МБОУ «СШ №3» на 2025-2026 уч.год, расписанием внеурочной деятельности данная программа составлена на 72 часа в год.

2.6. Формы обучения и виды занятий по программе

Обучение предполагает посещение учащимися теоретических занятий и самостоятельном выполнении практических заданий.

2.7 Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 9 месяцев.

2.8 Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю.

3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, основы рационального питания как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
6. развивать творческие способности, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы, навыки конструктивного общения;
7. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

4 . Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контр оля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1: Здоровье – это здорово. Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
1	Здоровье – это здорово.	1	1		Беседа
2	Здоровое питание в пословицах и поговорках	1		1	Игра
	Раздел 2: Продукты разные нужны - блюда разные важны	13	6	7	
3	Самые полезные продукты.	1	1		Беседа
4	Энергия пищи: Белки. Жиры. Углеводы	1	1		Беседа
5	Витамины. Минеральные вещества	1	1		Беседа
6	Как правильно есть. Рацион питания	1		1	Тест
7	Калорийность пищи. Из чего состоит наша пища?	1		1	Беседа
8	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	1		Исслед работа
9	Что нужно есть в разное время года	1		1	Беседа
10	Молоко и молочные продукты.	1	1		Проект
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1	Проект
12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		1	Беседа, игра
13	Что и как готовить из рыбы.	1	1		Беседа
14	Плох обед, если хлеба нет.	2		2	Беседа
	Раздел 3: Режим питания	17	8	9	
15	Понятие режим питания	1	1		Беседа
16	Полдник. Время есть булочки.	1		1	Беседа
17	Пора ужинать.	1		1	Беседа Беседа
18	Режим дня ученика. Прием пищи. Рацион.	1		1	Проект
19	Игра «Составляем режим дня»	1		1	Игра
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1		1	Беседа
21	Если хочется пить...	1		1	Беседа
22	Диета для школьника: за и против. Жвачки, чипсы, сухарики- последствие	1		1	Беседа
23	Оформление плаката правильного питания.	1		1	Проект
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1		Беседа
25	Где найти витамины весной?	1	1		Беседа
26	Витамины для ума. Содержание витаминов во фруктах и овощах.	1	1		Беседа
27	Витамины наши друзья и помощники	1	1		Беседа

28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	1		Беседа
29	Ты готовишь себе и друзьям	1	1		Беседа
30	Творческая площадка «Кулинарный поединок»	2	1	1	Конкурс
	Раздел 4: ЗОЖ	4	1	3	
31	Первая ступень к своему здоровью- утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	2	1	1	Беседа
32	Подведение итогов: Фестиваль зарядок	1		1	Конкурс
33	Подведение итогов по курсу. Составляем формулу правильного питания	1		1	ИКТ-опрос
Итого		36	16	20	
Экскурсии		36			
Итого:		72			

4.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Здоровье это здорово – 2 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Здоровая пища. Здоровое питание в пословицах и поговорках («Своя игра»)

Раздел 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 13 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Раздел 3. Режим питания – 17 часов.

Режим питания. Где и как мы едим. Правила полезного питания. Продукты для длительного похода или экскурсии. Составление учащимися режима дня, питания. Обучающиеся показывают свои знания в творческом конкурсе «Кулинарный поединок»

Раздел 4. ЗОЖ - 4 часа.

Что такое ЗОЖ для каждого. Важность соблюдения правил гигиены, полезных привычек. Заключительный урок обобщение по теме здорового образа жизни.

4.3. Планируемые результаты:

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Обучающийся научится:

- 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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми, способам сохранения и укрепления здоровья, особенностям воздействия двигательной активности на организм человека, влияние режима питания на здоровье, на успешную учебную и физическую деятельность;
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций.
- осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

5. Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теория 1ч.	1	Здоровье - это здорово.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
2		2	Практика 1ч.	1	Здоровое питание в пословицах и поговорках	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация. Игра
3		3	Теория 1ч.	1	Самые полезные продукты	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
4		4	Теория 1ч.	1	Энергия пищи: Белки. Жиры. Углеводы	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
5	Октябрь	1	Теория 1ч.	1	Витамины. Минеральные вещества	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
6		2	Практика 1 ч.	1	Как правильно есть. Рацион питания	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
7		3	Практика 1ч.	1	Калорийность пищи. Из чего состоит наша пища?	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы
8		4	Теория 1 ч.	1	Исследовательская работа «Вкусная	Кабинет 28	Проект

					математика»		
9	Ноябрь	1	Практик а 1 ч.	1	Что нужно есть в разное время года	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
10		2	Теория 1 ч.	1	Молоко и молочные продукты.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
11		3	Практик а 1 ч.	1	Какую пищу можно найти в лесу.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
12		4	Практик а 1 ч.	1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация. Игра
13	Декабрь	1	Теория 1 ч.	1	Что и как готовить из рыбы.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
14		2	Практик а 1 ч.	1	Плох обед, если хлеба нет.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
15		3	Теория 1 ч.	1	Понятие режим питания	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
16		4	Практик а 1 ч.	1	Полдник. Время есть булочки.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы.
17	Январь	3	Практик а 1 ч.	1	Пора ужинать.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы.
18		4	Практик а 1 ч.	1	Режим дня пятиклассника Прием пищи. Рацион.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация. Тест
19	Феврал ь	1	Практик а 1 ч.	1	Игра «Составляем режим дня»	Кабинет 28	Игра
20		2	Практик а 1 ч.	1	На вкус и цвет товарищей нет.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентаци21 я.
21		3	Практик а 1 ч.	1	Если хочется пить...	Кабинет 28	22Беседа по во2просам темы.

							Презентация.
22		4	Практик а 1 ч.	1	Диета для школьника: за и против. Жвачки, чипсы, сухарики- последствие	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
23	Март	1	Практик а 1 ч.	1	Оформление плаката правильного питания.	Кабинет 28	Выпуск плаката о правильном питании.
24		2	Теория 1 ч.	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
25		3	Теория 1 ч. Практик а 2ч.	1	Где найти витамины весной?	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
26		4	Теория 1ч.	1	Витамины для ума. Содержание витаминов во фруктах и овощах.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
27	Апрель	1	Теория 1 ч.	1	Витамины наши друзья и помощники	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы. Презентация.
28		2	Теория 1 ч.	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы
29		3	Теория 1 ч.	1	Ты готовишь себе и друзьям	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы
30		4	Практик а 1ч.	1	Творческая площадка «Рецепт здорового питания»	Столовая «Гимназии 6»	Конкурс
31	Май	1	Теория 1 ч.	1	Первая ступень к своему здоровью- утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	Кабинет 28	Беседа по вопросам темы
32		1	Практик	1	Подведение	Актный	конкурс

			а 1ч.		итогов: Фестиваль зарядок	зал	
33		1	Практик а 1ч.	1	Подведение итогов по курсу. Составляем формулу правильного питания	Актный зал	ИКТ- опрос, Презентации

6. Условия реализации программы:

6.1 Материально- техническое обеспечение

Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима (18-21 градус Цельсия; влажность воздуха должна быть в пределах 40-60 %), противопожарным требованиям, оснащенный мебелью, соответствующей возрастным особенностям детей 7-11 лет, (ученические двухместные столы с комплектом стульев; стол учительский с тумбами; шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.)

Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор.

Инструменты и приспособления: рабочие тетради «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5 классов (допущена министерством образования РФ), бумага для рисования, для аппликации, кисти, акварельные краски, гуашь, линейки, карандаши.

6.2. Информационное обеспечение

- 1.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Рабочая тетрадь «Формула правильного питания», 2022
- 2.Биология: Энциклопедия/ Под ред. М.С.Гилярова. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 864с.
- 3.Григорьянц В.Г. Антидиета: правда о диетах и о том, как ими пользоваться. – Ростов-на-Дону: 2007. – 256с.
- 4.Гумовская И. Десять заповедей здоровья. – Варшава, 1990. – 96с.
- 5.Косметика будней. Школа красоты. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 512с.
- 6.Справочник необходимых познаний. Сост.: творческая группа

6.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы занят один педагог. Он имеет высшее педагогическое образование, 1 квалификационную категорию. Стаж работы 25 лет. Образование соответствует направленности программы.

6.4. Формы контроля

В процессе реализации программы используются следующие формы контроля:

- Беседа
- Текущий контроль
- Практикум
- Самостоятельная работа
- Промежуточный контроль

8. Оценочные материалы.

Диагностическая часть

Цель-выявление знаний, умений, навыков правильного питания.

Для оценки эффективности программы проводится анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут - изменился ли количественный и качественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей. В заключительном разделе программы «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

Анкета

.В день я обычно ем:

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4-5 раз.

2.Промежуток между приемами пищи должен составлять:

- а) не больше 4-5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

3.К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:

- а) молоко или молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

4.Обычно:

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;
- б) перекусываю на ходу.

5.Обычно я ужинаю:

- а) за 2 часа перед сном;
- б) за 3-4 часа перед сном;
- в) за час перед сном.

6.Перед спортивным соревнованием:

- а) нужно основательно подкрепиться – хорошо пообедать, чтобы были силы;
- б) нужно выпить как можно больше воды;
- в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

7.В жаркое время следует пить:

- а) молоко;
- б) лимонад;
- в) соки и морсы.

8.Согласен ли ты с утверждением:

«Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть».

- а) да, согласен, главное – как следует наесться;
- б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;
- в) не согласен, объедание вредит здоровью.

Тест

на тему «**Режим питания**»

Отметьте пожалуйста знаком «+» правильные ответы (возможно несколько правильных ответов):

1. К питательным для человека веществам относятся:

- а) углеводы,
 - б) минеральные вещества,
 - в) вода.
2. Организму человека помогают лучше усваивать жиры:
- а) белки,
 - б) витамины,
 - в) углеводы.
3. Режим питания – это распорядок дня, включающий:
- а) часы занятия физическими упражнениями,
 - б) часы приёма пищи,
 - в) часы отдыха.
4. Способностью представить по рецепту вкус блюда обладает:
- а) водитель,
 - б) кондитер,
 - в) повар.
5. Самое высокое содержание витамина С у следующего овоща:
- а) укроп,
 - б) петрушка,
 - в) сладкий перец.
6. Самое высокое содержание витамина А у следующего овоща:
- а) морковь,
 - б) томаты,
 - в) лук зелёный.
7. Человек должен включать в рацион питания:
- а) сладости,
 - б) мясо,
 - в) хлеб.

Ключ:

- 1. а, б, в;
- 2. в;
- 3. б;
- 4. б, в;
- 5. в;
- 6. а;
- 7. а, б, в.

Тест
на тему «ЗОЖ»

1. Какой фактор сильнее всех влияет на здоровье человека
А) экология Б) образ жизни
В) медицина Г) наследственность
2. Укажите продукты содержащие медленные углеводы
А) фрукты Б) пирожные
В) каши Г) мясо
3. Каких веществ необходимо употреблять человеку больше всего
А) белки Б) витамины
В) жиры Г) углеводы
4. Что означает сбалансированность питания
А) питание по часам Б) обильное питание
В) питание витаминами Г) разнообразное питание
5. Каких веществ больше всего в рыбе
А) белки Б) витамины
В) жиры Г) углеводы
6. Сколько минут необходимо чистить зубы
А) 3 мин Б) 5 мин
В) 1 мин Г) 10 мин
7. Каким способом человек может заразиться аскаридами
А) грязные руки Б) вода из реки
В) от собак Г) через воздух
8. В какое время лучше ложиться спать
А) когда захочешь Б) пораньше
В) в одно и тоже время Г) когда устанешь

9. Что не является составляющей здорового образа жизни

А)режим дня Б) закаливание

В) вредные привычки Г) занятие спортом

10.Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

А) 1 или 2 Б) 2 или 3

В) 3 или 4 Г) 4 или 5

Ключ: 1-а,

2-в,

3-г

4-г

5-б

6-а

7- а

8- в

9-в

10-г

6.6. Методические материалы

6.6.1. Формы организации занятий

Формы занятий: комбинированные и интегрированные занятия, теоретические лекции, практические занятия.

6.6.2. Методы обучения

Формы и методы при проведении учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики содержания данной образовательной программы и возраста воспитанников:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссии), опрос (устный, письменный);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация презентаций, схем, таблиц и т.д.);
- практические методы (задания, упражнения, тесты);
- исследовательский метод (предполагает самостоятельный поиск и пути решения поставленных задач);

- эвристический метод («нахожу», «открываю»).

7.Список литературы

- 1.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Рабочая тетрадь «Формула правильного питания», 2022
- 2.Биология: Энциклопедия/ Под ред. М.С.Гилярова. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 864с.
- 3.Григорьянц В.Г. Антидиета: правда о диетах и о том, как ими пользоваться. – Ростов-на-Дону: 2007. – 256с.
- 4.Гумовская И. Десять заповедей здоровья. – Варшава, 1990. – 96с.
- 5.Косметика будней. Школа красоты. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 512с.
- 6.Справочник необходимых познаний. Сост.: творческая группа