КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «КОНТАКТ»

Дополнительная общеразвивающая программа

социально – педагогической направленности

«Правильное питание»

(Пропаганда здорового питания)

базовый уровень

для детей 7 –8 лет

срок реализации: 1 год

 Автор-составитель:

Пушкина Дина Дмитриевна**,**

педагог дополнительного образования

Г.о. Подольск

**Содержание.**

**Пояснительная записка……………………………………..………..**

**Учебно-тематический план**

**Содержание учебного плана.**

**Методическое обеспечение программы…………………………….**

**Список литературы. Нормативно-правовые документы………..**

**Литература ………….……………………………………………….**

 **Пояснительная записка.**

Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Московской области:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.092015 № 1040).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).

 **Направленность программы**. Общеразвивающая программа - социально – педагогической направленности «Правильное питание» по пропаганде здорового питания, направлена на укрепление и сохранение физического здоровья детей, также является подпрограммой программы «Азбука здоровья», которая реализуется в детской среде, и способствует формированию у детей устойчивой жизненной позиции в вопросах сбережения своего здоровья.

 Программа «Правильное питание» предназначена для учащихся 1-2 классов, но может использоваться и в подготовительных группах детского сада.

 Очевидно, что укреплять и сохранять здоровье детей необходимо начинать с раннего возраста. Сформировать у детей активное отношение к сбережению собственного здоровья, понимание того, что здоровье самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

 В программе представлено планирование занятий, определены цели, научно - методическое обоснование, информационная справка по изучаемой теме, а также возможные формы организации занятия.

 Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, они построены с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить детям свою активность. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечивает эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Программа будет реализовываться на базе Дома детского творчества «Контакт».

 Реализация программы осуществляется через использование следующих образовательных технологий:

 - Технология коллективно - творческой деятельности (автор - И.П. Иванов) Цель: раскрепощение личности, формирование гражданского самосознания, развитие его способностей к социальному творчеству

 - Личностно – ориентированная (автор - И.С. Якиманская) Цель: эффективное развитие личности обучающегося, превращение его в субъект учебно-познавательной деятельности, обеспечение дифференцированного подхода к воспитанникам с учетом их интеллектуального развития, уровня подготовленности, потребностей и интересов.

- Групповая технология **(**автор -С.Т.Танцоров) Цель: обеспечение активности учебного процесса, достижение высокого уровня усвоения содержания.

- Технология сотрудничества (автор - С.Л. Соловейчик) Цель: пробуждение внутренних сил и способностей обучающихся, использование всех имеющихся возможностей детей в целях всестороннего развития их личности.

- Игровая технология (автор - Л.С. Выгодский) Цель: развитие познавательной активности, воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности.

**Постановка проблемы**.

 «Чтобы быть здоровым,

нужны собственные усилия,

постоянные и значительные.

 Заменить их нельзя ничем»

 Академик Н.М. Амосов.

 За последние годы здоровье наших детей не только не улучшилось, а наоборот стало слабее. Причиной является не умение и незнание основ ведения ЗОЖ.

Помочь здоровому ребенку оставаться таковым на протяжении всей жизни. Чтобы быть здоровым – активным, сильным, ловким и выносливым, эмоционально устойчивым – нужны, прежде всего, собственные усилия. С целью выявления у детей знаний о ЗОЖ проводился опрос «Умеем ли мы беречь свое здоровье?» было опрошено 60 учащихся в возрасте от 7 до 9 лет. В своих ответах опрошенные показали неполную осведомленность об основах ЗОЖ, о важности занятия спортом и физической культурой.

 Формируя у детей установку на ЗОЖ сегодня, мы заботимся об их завтрашнем дне, а значит о будущем страны.

**Цель программы:**

- Формирование у детей основные представления и навыки рационального правильного питания и здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Дать понятие здоровый образ жизни и его составляющие;
2. Формировать позитивную мотивацию к основам ведения ЗОЖ;
3. Усвоить формулу здорового питания.

**Условия реализации программы:**

 **Адресат программы** – программа рассчитана на детей возраста 7 - 8 лет.

**Объем и срок освоения программы –** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, для освоения программы составляет 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа базового уровня. Форма обучения – очная.

Занятия 2 раза в неделю по1часу. Всего 72 часа в год.

**Форма проведения занятий:**

 урок, игры, викторины, соревнования, конкурсы.

 **Место проведения занятий**: специализированный кабинет, спортзал, территория ДДТ «Контакт», детский парк.

Педагог имеет право менять количество часов по темам, в зависимости от усвоения программы.

 К воспитательно - образовательному процессу привлекаются родители (организация конкурсов, соревнований, материально-техническое обеспечение, изготовление пособий и др.)

**Ожидаемые результаты от реализации программы:**

1.Повышение уровня знаний воспитанников по вопросам приоритета ЗОЖ.

2. Усвоение формулы рационального питания.

3.Формирование знаний, умений и навыков по сохранению собственного здоровья.

4. Улучшение нравственного и физического здоровья воспитанников.

5. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешной реализации процесса общения.

**Формы аттестации** – беседа по вопросам, опрос, самостоятельная работа.

**Формы отслеживания** **и фиксации образовательных результатов** –

работа в тетради, журнал посещаемости, фотографии, статья.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – контрольная работа в тетрадях, аналитическая справка, грамота, открытое занятие, праздник.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Методическое обеспечение*.***

**Приёмы и методы организации учебного процесса:** рассказ, объяснение, беседа, конкурс, игра, работа с дидактическим материалом, работа с книгой, тестирование, показ плакатов, зарисовки на доске, просмотр видеофильмов,

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует автор-составитель, педагог дополнительного образования Пушкина Дина Дмитриевна.

**Оснащение педагогического процесса:**

**-** Стенды по различным разделам обучения: «Формула правильного питания», «Твое здоровье», «Режим дня», «Витамины», «Полезные продукты»;

**-** Пособия по валеологии, кроссворды, плакаты по темам: «Правила поведения за столом», «Спортивное питание», «Съедобные и ядовитые грибы», «Лекарственные растения», «Правильное питание» и др;

**-** тесты для проверки знаний по темам;

- раздаточный материал (индивидуальные карточки по темам);

- оборудование для практических занятий (пособия: «Организм человека», «Пирамида питания», тетради «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания», дневники)

**Технические средства обучения.**

1. Телевизор
2. Проектор
3. Компьютер
4. Принтер
5. Ксерокс

**Стратегия реализации программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Что делать? |  Кто делает? | За счет каких ресурсов? |
| 1.Первичное информирование. 2. Работа по программе «Правильное питание»3.Подведение итогов о проделанной работе | Педагоги ДДТ «Контакт»Педагоги ДДТ «Контакт», психологи ГБУ СО МО ЦСПСиД «Гармония», ДЮСШ.Педагоги ДДТ «Контакт» | Людские ресурсы – имеется группа квалифицированных специалистов, понимающих значимость данной программы и способных ее осуществить.Имеется помещение для текущей работы, поэтому не требуются средства на аренду. Грантовая поддержка |

**Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19. | ТЕМА: Вводное занятие ТЕМА: ***«***Если хочешь быть здоров»ТЕМА: «Самые полезные продукты»ТЕМА: «Как правильно есть»ТЕМА: ***«***Удивительное превращение пирожка***»***ТЕМА: «Кто умеет жить по часам»ТЕМА: «Вместе весело гулять»ТЕМА: ***«***Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной***»***ТЕМА: «Плох обед, если хлеба нет»ТЕМА: «Время есть булочки»ТЕМА: «Пора ужинать»ТЕМА: «Где найти витамины весной»ТЕМА: «На вкус и цвет товарищей нет»ТЕМА: «Как утолить жажду»ТЕМА: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»ТЕМА: «Овощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продукты»ТЕМА: «Всякому овощу – своё время»ТЕМА: «Праздник здоровья»Итоговое занятие.**Всего** | 1344454544545444422**72** |  11222323223232122-2**36** | -22222222222223222**-****36** | Сам. работаСам. работаСам. работаРисунокСам. работаСам. работаРисунокСам. работаСам. работаОпросСам. работаОпросСам. работаПраздникСам. работаСам. работаПраздник |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание основных тем.** | **Количество часов** |
| **Теор.** | **Практ.** |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19. | **Вводное занятие.** Инструктаж по правилам охраны труда и мерам безопасности при проведении занятий в объединении. Цели и задачи работы объединения.Игра «Кто я?»**Если хочешь быть здоров.**Знакомство с героями программы. Здоровый образ жизни. Организм человека. Здоровье и его составляющие. Режим. Питание. Рисунки продуктов. Любимые блюда.**Самые полезные продукты.**Продукты - какие они. Блюда. Овощи, фрукты. Молоко. Где растет. Собранный урожай. Поход в магазин. Твое меню. Кроссворд «В каких магазинах купить продукты»**Как правильно есть.**Правила. Гигиена. Этикет. Кухни разных народов. Как вести себя за столом.Как вести себя в гостях. Рисуем плакаты. Игра «Какие правила я выполняю»**Удивительное превращение пирожка.**Режим питания. Сколько приемов пищи. Что спряталось в продуктах. Как пища превращается в энергию. Из чего получить тесто. Работа с тестом. Игра – демонстрация.**Кто умеет жить по часам.**Твои увлечения. Игры. Свободное время. Пословицы. Распорядок дня. Режим дня.**Вместе весело гулять.**Друзья. Свободное время. Дружба. Игры. Кроссворды.**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.**Меню. Завтрак - основной компонент ежедневного меню. Различные варианты завтраков. Завтрак из чего он состоит. Зерно - каша. **Плох обед, если хлеба нет.**Меню. Обед. Из чего состоит обед. Блюда. Калорийность. Варианты обедов. Сервировка стола.Игра «Угадай - ка», игра «Секрет обеда», игра «Путешествие по улице Правильного питания»**Время есть булочки.**Полдник. Варианты полдника. Выпечка. Молоко. Молочные продукты. Кисломолочные продукты. Меню. Конкурс-викторина. Игра-демонстрация. Кроссворд.**Пора ужинать.**Ужин обязательный компонент ежедневного рациона питания. Время ужина. Состав ужина. Продукты. Блюда. Запеканки. Игра «Что можно есть на ужин», игра «Объяснялки».**Где найти витамины весной.**Витамины. Минеральные вещества. Недостаток витаминов. Витаминные салаты. Сухофрукты. Игра «Отгадай название», игра «Морские продукты», игра «Вкусные истории»**На вкус и цвет товарищей нет.**Органы чувств. Вкус. Продукты разного вкуса. Цвет.Игра «Определи вкус», игра «Какой продукт», игра «приготовь блюдо», рисунки по описанию.**Как утолить жажду.**Жидкость для организма. Вода - наш друг. Сколько воды содержится в разных продуктах. Напитки. Соки. Приготовление соков. Игра «Посещение музея Воды».**Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**Образ жизни. Рацион питания. Высококалорийные продукты. Спорт. Расти здоровым и сильным. Здоровый образ жизни. Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена».**Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.**Овощи. Фрукты. Ягоды. Значение для организма. Частота употребления. Содержание витаминов. КВН, игра «Витаминная радуга», экскурсия, праздник, конкурс «По лесным тропинкам», коллаж «Мой сад»**Всякому овощу – своё время.**Овощи на грядках. Разнообразие овощей. Полезные свойства. Круглый год с овощами. Сказка «Вершки и корешки», конкурс «Овощной салат», игра – эстафета «Собери урожай», дневник.**Праздник здоровья.**Игра «Азбука правильного питания», конкурс «Праздничный стол», конкурс «Посади цветок».**Итоговое** **занятие.**Кулинарное путешествие. | 11222323223232122-2 | -22222222222223222- |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

**Нормативно-правовые документы.**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.092015 № 1040).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).

**Литература для педагога.**

1. Валеология. Учеб. Пособие /Под ред. Проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2003г.
2. Витамины /Под ред. Смирнова М. П.- М.: Медицина, 2003.140 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002г, 414с.
4. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АBF, 2001г. 556 с.
5. Гин Светлана «Мир фантазии » Методическое пособие для учителей начальных классов. М. 2004г.
6. Закон об образовании РФ.
7. Карзов С.В. «Энциклопедия для маленьких джентльменов» Санкт- Петербург 2004г.
8. Кипнис М. Драмотерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. – М.: Обь-89, 2002г.
9. Козлова С.А., Кожухова Н.Н. « Формирование здорового образа жизни дошкольника». Методическое пособие. М. 2003г.
10. Конвенция ООН о правах ребенка.
11. Лазарев М. Л. Здравствуй: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. М., 2002г.
12. Ладодо К.С., Отт В. Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 2002г. 256 с.
13. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учеб. Пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 2006г.
14. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешакова В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб. Питер, 2008г.
15. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде… М.: Детская литература, 2003.
16. Побединская Л.А. «Классный час, играючи» - М., Сфера, 2002г.
17. Справочник по детской диететике /Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. Л.: Медицина, 1990г. 416с.
18. Сухин И.Г. «800 загадок и кроссвордов» М., Новая школа, 2004г.
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.: Как я расту: Советы психолога родителям. М. 2005г.
20. Химический состав пищевых продуктов/ Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/ Под ред. Покровского А.А. М.: Пищевая промышленность, 1996г. 268с.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. И.Ю. Сосновский, А. М. Чайковский. М., 2006г.
22. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002г. 400с.

**Календарный учебный график.**

Год обучение: 1

Группа:

Расписание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Название темы | Мес-то проведения | Формы контроля |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19. | сентябрьоктябрьноябрьдекабрьянварьфевральмартапрельмай**Всего** | групповоеиграгрупповоеиграгрупповоеиграгрупповоеиграоткрытое | 134445454454544442272 | Вводное занятие  Если хочешь быть здоровСамые полезные продукты Как правильно есть Удивительное превращение пирожка Кто умеет жить по часам Вместе весело гулять Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной Плох обед, если хлеба нет Время есть булочки Пора ужинать Где найти витамины веснойНа вкус и цвет товарищей нетКак утолить жаждуЧто надо есть, если хочешь стать сильнееОвощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продуктыВсякому овощу – своё времяПраздник здоровьяИтоговое занятие. |  | Сам. работаСам. работаРисунокСам. работаРисунокСам. работаОпросСам. работаОпросСам. работаПраздникСам. работаСам. работаПраздник |