

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 79

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 2



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 79
Камышанова Е.А.
Приказ № 45-о
от 1.09.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор –составитель:
Потоскуева Любовь Денисовна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 год

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	стр.2
1.1.	Пояснительная записка	стр.2
1.2.	Цель и задачи программы	стр.3
1.3.	Содержание программы	стр.3
1.3.1.	Учебный план	стр.3
1.3.2.	Содержание учебного плана	стр.4
1.4.	Планируемые результаты	стр.5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	стр.6
2.1.	Календарный учебный график	стр.6
2.2.	Условия реализации программы	стр.8
2.3.	Формы аттестации	стр.8
2.5.	Методические материалы	стр.8
2.6.	Список литературы	стр.8

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров!» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Будь здоров!».

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Основанием для зачисления в состав объединения является заявление родителей (законных представителей). Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения. Из расчёта 1 час в неделю и включает в себя 37 учебных недель.

Срок реализации программы: 1 года

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста. Занятия начинаются с 1 сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров!» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Отличительные особенности. Цель курса «Будь здоров!» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, что позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Будь здоров!» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1. Инструктаж по ТБ		1		обсуждение
2. Разнообразие питания.		1	3	Экскурсия в столовую.

3. Самые полезные продукты		1	4	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
4. Правила питания.		1	2	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
5. Режим питания.		1	3	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
6. Рацион питания		1	2	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
7. ЗОЖ		3	4	Игры, викторины, конкурсы, диктант, подвижные игры
8. Проектная деятельность.		1	2	Выполнение проектов
ИТОГО 37 часов				

1.3.2. Содержание учебного плана

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Правила питания и режим питания

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

ЗОЖ

"Как я понимаю ЗОЖ?" Мой режим дня. Сон и его значение для здоровья человека. «Мое здоровье». Игры на свежем воздухе. Русские народные игры. Грипп, ОРЗ, ОРВ (профилактика простудных заболеваний)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО_ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)
	Будь здоров!	1 сентября	31 мая	1 января – 10 января	37

Тематическое планирование

№ п/п	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество часов		Тема	Форма контроля
			Теор.	Практ.		
1	Сентябрь	Лекция, беседа	1		Инструктаж по ТБ, знакомство	обсуждение
2	Сентябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Если хочешь быть здоров	обсуждение
3	Сентябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Из чего состоит наша пища	Наблюдение, самоанализ результата
4	Сентябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Полезные и вредные привычки	Наблюдение, обсуждение
5	Сентябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Самые полезные продукты	наблюдение
6	Октябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Как правильно есть(гигиена питания)	наблюдение
7	Октябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Удивительное превращение пирожка	наблюдение
8	Октябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Твой режим питания	Наблюдение, самоанализ результата
9	Октябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Из чего варят каши	Наблюдение, обсуждение
10	Октябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Как сделать кашу вкусной	наблюдение
11	Ноябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Плох обед, коли хлеба нет	наблюдение
12	Ноябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Хлеб всему голова	наблюдение

13	Ноябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Полдник	Наблюдение, самоанализ результата
14	Ноябрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Время есть булочки	Наблюдение, обсуждение
15	Декабрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Пора ужинать	наблюдение
16	Декабрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Почему полезно есть рыбу	наблюдение
17	Декабрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Мясо и мясные блюда	наблюдение
18	Декабрь	Исследовательское задание	0,25	0,75	Где найти витамины зимой и весной	Наблюдение, самоанализ результата
19	Декабрь	Практическое занятие	0,25	0,75	Всякому овощу – свое время	Наблюдение, обсуждение
20	Январь	Практическое занятие	0,25	0,75	Как утолить жажду	наблюдение
21	Январь	Практическое занятие	0,25	0,75	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	наблюдение
22	Январь	Практическое занятие	0,25	0,75	На вкус и цвет товарищей нет	наблюдение
23	Февраль	Экскурсия	0,25	0,75	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Наблюдение, обсуждение
24	Февраль	Занятие-игра	0,25	0,75	Каждому овощу – свое время	наблюдение
25	Февраль	Практическое занятие	0,25	0,75	Народные праздники, их меню	наблюдение
26	Февраль	Занятие - игра	0,25	0,75	Как правильно накрыть стол.	наблюдение
27	Март	Практическое занятие	0,25	0,75	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Наблюдение, самоанализ результата
28	Март	Практическое занятие	0,25	0,75	Щи да каша – пища наша	Наблюдение, обсуждение
29	Март	Практическое занятие	0,25	0,75	«Здоровое питание – отличное настроение»	Наблюдение
30	Март	Практическое занятие	0,25	0,75	"Как я понимаю ЗОЖ?" Мой режим дня	Наблюдение

31 32	Апрель	Практическое занятие	0,25	0,75	Сон и его значение для здоровья человека	наблюдение
33	Апрель	Практическое занятие	0,25	0,75	«Мое здоровье»	анкетирование
34	Апрель	Практическое занятие	0,25	0,75	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры
35	Апрель	Практическое занятие		1	Русские народные игры	проект
36	Май	Практическое занятие	0,25	0,75	Грипп, ОРЗ, ОРВ (профилактика простудных заболеваний)	диктант
37	Май	Занятие - игра	1		Итоговое занятие	Занятие - игра
		Итого: 37	10	27		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Кабинет № 119

мультимедийный проектор

Информационное обеспечение

Учебно-методические комплекты:

<https://www.prav-pit.ru/kids/materials/modules>

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе оформление выставок работ учащихся в классе, школе; оформление выставок фотографий, плакатов

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация программы предполагает подготовку учебно – методического комплекса, состоящего из учебных пособий для педагога, системы средств обучения, системы средств организации труда педагога и обучающихся.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575845

Владелец Камышанова Елена Анатольевна

Действителен с 21.08.2021 по 21.08.2022