



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО»**

689320, Чукотский автономный округ,
Чукотский район,
с. Энурмино, ул.Советская, д.16а
Телефон/факс: 8(427 36) 92 307
E-mail: schoolenurmino2018@yandex.ru

Утверждено приказом
от 30.08.2025г. №01-04/98-8

**ПРОГРАММА
«Формирование культуры здорового питания
обучающихся»**

с. Энурмино, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены "Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года" (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение, в соответствии с требованиями медицинской науки, потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 - 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, - к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор - необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста - задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального общего образования МБОУ «ЦО с. Энурмино», имеющими государственную аккредитацию, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя 1 модуль:

для обучающихся 1 - 4 классов - начальное общее образование;

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

- организацию кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т.п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу "Образование и здоровье".

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

Эффективность реализации Программы.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных 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 (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.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Содержание программы для обучающихся 1 - 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1 - 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

Как устроен человек. Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Личная гигиена. Понятие "гигиена" - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Чтобы зубы не болели. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов

Береги зрение смолоду. Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Как правильно питаться. Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Наше здоровье в наших руках. Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

Модуль - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование
(содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках разл

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек (окружающий мир)	4	-	-	4
2. Личная гигиена	4	4	-	4
3. Чтобы зубы не болели	3	2	-	4
4. Береги зрение смолоду	2	1	-	5
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	4	-	4	4
7. Изучение темы «Меню» (In my lunch box: I like food? I love it!) (английский язык)	5	4		3
8. Внеурочная деятельность: Финансовая грамотность Организация покупки для приготовления блюд вкусной и здоровой пищи.	10	10		5
Изобразительное искусство (Рисунок «Фрукты», «Овощи»)	2	2		2
Изучение лекарственных растений, полезных ягод и национальных блюд (чукотский язык)	3	3	1	2

* Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

* В рамках различных учебных предметов и др.

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы в Центре образования села Энурмино представлено совокупностью материально-технических и информационных ресурсов, обеспечивающих качественное и современное образовательное пространство для всех участников процесса. Учреждение оснащено следующими объектами и ресурсами:

- **Учебные кабинеты:** 4 кабинета начальной школы, из которых один оборудован как кабинет «Точка роста» с современными образовательными технологиями.
- **Спортивный зал:** 1 зал, оснащённый необходимым спортивным оборудованием.
- **Школьная столовая:** обеспечивающая организацию горячего питания обучающихся (на 42 посадочных места).
- **Библиотека:** библиотечный фонд насчитывает 2432 экземпляров, рассчитана на 6 посадочных места.
- **Техническое оснащение:** всего компьютеров – 34: из них ноутбуки – 9, планшетных компьютеров – 17, а также 1 интерактивная панель и 3 – проектора, что позволяет эффективно использовать цифровые образовательные ресурсы.
- **Информационные системы:** действует локальная сеть, имеющие доступ к сети Интернет – 26 шт. Организован устойчивый доступ к сети Интернет для педагогов и обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение включает информационную поддержку обучающихся и педагогов через:

- ведение электронных журнала и дневников, баз данных для эффективного поиска и использования учебной литературы и методических материалов;
- доступ к электронным учебным материалам и дополнительным образовательным ресурсам сети Интернет;
- методическое сопровождение образовательного процесса с использованием учебников с электронными приложениями, учебно-методической литературой и дополнительной литературой, дополняющей основные учебные предметы.

Фонд дополнительной литературы включает:

- отечественную и зарубежную художественную литературу (классическую и современную);
- научно-популярные и научно-технические издания;
- материалы по искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии и безопасности дорожного движения;
- справочно-библиографические издания и периодические издания, словари;
- издания, посвящённые технологии и организации здорового питания.

Таким образом, Центр образования села Энурмино создаёт комплексные условия для постоянного доступа к необходимым образовательным ресурсам, что обеспечивает реализацию программы на современном уровне и достижение планируемых образовательных результатов.

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы в МБОУ «ЦО с. Энурмино» обеспечивают условия для полноценного достижения обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС). Общая площадь зданий (помещений) – всего 1008, в том числе площадь по целям использования: учебная – 211, из неё площадь спортивных сооружений – 80, учебно-вспомогательная- 109, из неё площадь, занимаемая библиотекой -6, подсобная 13, прочих зданий (помещений) – 3.

Обеспечение достижения образовательных результатов

Материально-техническая база учреждения соответствует требованиям ФГОС, создавая необходимые условия для формирования у обучающихся компетенций, развития творческого и аналитического мышления, а также практических навыков.

2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований

- В образовательной организации обеспечено водоснабжение и канализация в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.1344-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных учреждений» (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.06.2003).
- Освещение помещений соответствует нормам ГОСТ Р 52350.1-2005 «Светотехнические нормы и требования» и СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.
- Воздушно-тепловой режим поддерживается в соответствии с СанПиН 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату помещений».
- Архитектура здания отвечает требованиям Федерального закона № 123-ФЗ от 22.07.2008 г. «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
- Учебное оборудование (34 компьютеров, из них 9 ноутбуков, 17 планшетных компьютеров, 1 интерактивная панель, 3 проектора) соответствует современным образовательным стандартам и обеспечивает применение цифровых образовательных технологий (приказ Минобрнауки России от 06.10.2020 № 758).

3. Соблюдение санитарно-бытовых и социально-бытовых условий

- Оборудованы гардеробные, санузлы и места для личной гигиены в соответствии с требованиями СанПиН.
- Для обучающихся организованы рабочие места в 4 кабинетах начальной школы, включая специализированный кабинет «Точка роста».
- Для педагогов имеется отдельная учительская комната с рабочей зоной и зонами отдыха.
- Школьная столовая оборудована согласно СанПиН 2.4.4.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных организациях».

4. Соответствие требованиям пожарной и электробезопасности

- Здание и инженерные системы образовательной организации соответствуют Федеральному закону № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности», а также правилам электробезопасности (ПТЭЭП).

5. Безопасность и эксплуатация спортивных сооружений

- Спортивный зал, оснащённый необходимым инвентарём, соответствует нормативам безопасности (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к физкультурным и спортивным учреждениям»).

7. Плановые ремонты

- Выполняется своевременный текущий и капитальный ремонт помещений и оборудования согласно требованиям приказа Минпросвещения России № 273 от 15.03.2021 «Об организации ремонта в образовательных организациях».

8. Архитектурная доступность

- Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к зданию и учебным помещениям согласно Федеральному закону № 181-ФЗ от 24.11.1995 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» и СП 59.13330.2016 «Доступность зданий и сооружений для инвалидов и маломобильных групп населения».

Материально-техническое оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;

- включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений;
- художественного творчества с использованием современных инструментов и технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов;
- создания материальных и информационных объектов с использованием ручных инструментов и электроинструментов, применяемых в избранных для изучения распространенных технологиях (индустриальных, сельскохозяйственных, технологиях ведения дома, информационных и коммуникационных технологиях);
- развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;
- проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием конструкторов, управления объектами; программирования;
- наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт, спутниковых изображений;
- физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;
- размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;
- проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательного процесса, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов;
- обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудиовидеоматериалов, результатов творческой, научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;
- выпуска школьных печатных изданий, работы школьного сайта;
- организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников; проведения лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности обеспечены расходными материалами.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы

достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования - развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.