

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование Программы** | Программа «Школьное здоровое питание» на период с 2020 по 2023 гг. |
| **2. Основание для разработки Программы** | 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации"; 2. Закон Орловской области от 06.09.2013г. №1525-ОЗ «Об образовании в Орловской области»; 3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидимиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»; 4. Конвенция о правах ребенка; 5. Постановление Правительства Орловской области от 28.12.2020 года «Об утверждении государственной программы Орловской области «Образование в Орловской области»; 6. Муниципальная программа развития системы образования Колпнянского района Орловской области на 2021-2023г.. Муниципальная подпрограмма «Развитие общего образования» раздел «Организация питания учащихся». |
| **3. Разработчики**  **Программы** | Администрация МБОУ «Ахтырская ООШ» Колпнянского района Орловской области |
| **4. Основные исполнители Программы** | Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители. |
| **5. Цель Программы** | * Развитие форм организации здорового питания обучающихся различных возрастных групп; * Осуществление комплекса мер по дальнейшему развитию системы организации школьного питания, отвечающей современным требованиям санитарных правил и норм; |
| **6. Основные задачи**  **Программы** | * Обеспечение школьников полноценным сбалансированным питанием с целью уменьшения количества заболеваний детей, повышения их умственной и физической работоспособности. * Обеспечение качества и безопасности питания детей в общеобразовательном учреждении, улучшение рационов питания, расширение ассортимента продукции с учетом мнения   медицинских работников, родителей, обучающихся;   * Оказание поддержки детям из малообеспеченных семей; * Пропаганда принципов здорового и полноценного питания; * Повышение культуры питания школьников; * Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста. |
| **7. Основные направления Программы** |  Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы   * Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом * Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся * Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания среди родителей * Организация работы по улучшению материально-   технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей |
| **8. Этапы реализации**  **Программы** | 2020-2023 г. – реализация основных направлений деятельности по программе;  2020 г.– мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период; |
| **9. Объемы и источники финансирования** | * Средства Федерального бюджета * Средства Регионального бюджета * Средства бюджета муниципального образования    Добровольные пожертвования   Другие источники |
| **10. Ожидаемые результаты реализации Программы** | * Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности; * Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания школьников; * Создание в школьных столовых и на школьных пищеблоках условий, соответствующих требованиям санитарных правил и норм; * Улучшение показателей здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для его сохранения и укрепления, нормального роста и развития детей; * Осуществление комплексного подхода к оснащению   Общеобразовательного учреждения современным энергоемким торгово-технологическим и холодильным оборудованием, энергосберегающей посудой, инвентарем;   * Формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за свое здоровье; * Совершенствование эстетического оформления обеденных залов. |
| **11. Организация контроля за исполнением Программы** | * Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета родителей, Управляющего совета школы; * Информирование общественности о состоянии школьного питания через школьную газету и сайт школы; * Информирование родителей на родительских собраниях. |
| **12. Содержание**  **Программы** | 1. Паспорт Программы « Школьное здоровое питание» 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 3. Характеристика Программы:   Цель Программы;  Задачи;  Ожидаемые результаты реализации;  Направления реализации Программы;   1. Характеристика ресурсов Программы:   Нормативно-правовые ресурсы;  Кадровое обеспечение  Материально-техническое обеспечение 5. Механизм реализации Программы:  Производственный контроль за организацией питания;  Выполнение задач и обязанности участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.  Поэтапный комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы |

Паспорт программы

**2.Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.**

Значительное число современных проблем в системе общего образования связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Уровень распространенности хронической патологии среди обучающихся 1-9 классов на заболевания органов пищеварения приходится до 10 процентов. Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием:

* анемии
* гастрит и дуоденит
* функциональные расстройства ЖКТ

Поэтому сегодня здоровье ребенка должно рассматривается не только как цель и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности.

Практика организации питания в школе убеждают в преимуществе столовых, работающих непосредственно на сырье. В школе имеется современное технологическое оборудование для хранения сырья и готовой продукции, приготовления разнообразных блюд, выпечки. Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее состоянию уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются современные средства дезинфекции. Перед входом в помещение столовой оборудовано место для мытья рук. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой.

Приготовление пищи обеспечивают сотрудники столовой: заведующая хозяйством, повар, кухонная рабочая. Все работники столовой имеют соответствующую подготовку и стаж работы. Ношение спецодежды для работников пищеблока является обязательным. В обязанности работников пищеблока входит выполнение всех санитарных и технологических норм хранения, приготовления и реализации продуктов. Соблюдение норм и правил, калорийность, сбалансированность питания контролируется медицинским работником ФАПа ежедневно. В школе ведутся необходимые по нормам СанПиНа журналы. Качество готовых блюд ежедневно контролирует бракеражная комиссия. Совместная работа администрации, родительской общественности, фельдшера, позволяет в системе контролировать сам процесс питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранять здоровье детей. Персонал столовой встречает детей доброжелательными улыбками, многих детей знает по именам. Поэтому дети с удовольствием посещают школьную столовую.

К организации питания в общеобразовательном учреждении предъявляются особые требования.

А. Составляя рацион завтраков и обедов для обучающихся, персонал добивается, чтобы блюда не только обладали достаточной энергетической ценностью, но и содержали необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Рацион питания строится с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Правильно организованное питание во многих случаях может не только предотвратить возникновение болезни, но и справиться с ней.

Б. Улучшается осведомленность родителей, учителей о том, какие требования предъявляются к организации правильного питания детей. Необходимо сформировать у самих детей ценностное отношение к собственному здоровью, навыки заботы о своем организме. Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здорового питания в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

* фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
* в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
* школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

В. Необходима специальная подготовка в области питания для детей и взрослых. Такая подготовка способна решить даже самые сложные проблемы, связанные с нехваткой материальных средств. Правильное питание не обязательно должно быть дорогим. Выбор продуктов во многом определяется вкусовыми пристрастиями детей. Предпочтение ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. Взрослые – родители, учителя, способны повлиять на мнение ребенка в отношении выбора блюд таким образом, чтобы дети предпочитали наиболее полезное не потому, что их заставляют, а потому, что нравится их вкус. С детства могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом. Ставшие полезной привычкой, они способны в значительной мере повлиять на здоровье, укрепить его.

Администрация школы уделяет большое внимание вопросам сохранения здоровья детей и подростков. Сегодня особенно остро встал вопрос об организации рационального школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. На решение вопросов организации питания школьников направлена программа «Школьное здоровое питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затрата - обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Приоритетность задач охраны и укрепления здоровья ребенка обуславливает насущность принципиальных изменений и в организации жизни школы как одного из ведущих социальных институтов, обеспечивающих формирование у подрастающего поколения ценностных установок по отношению к собственному здоровью. Отличительными особенностями программы являются:

* практическая значимость содержания программы;
* преобладание активных приемов, форм и методов совершенствования организации питания;
* обеспечение активного участия педагогов, родителей, общественности для достижения результатов.

**3. Характеристика программы**

**Цель программы:**

* Развитие форм организации здорового питания обучающихся различных возрастных групп; - Осуществление комплекса мер по дальнейшему развитию системы организации школьного питания, отвечающей современным требованиям санитарных правил и норм;
* **Задачи программы**
* Обеспечение школьников полноценным сбалансированным питанием с целью уменьшения количества заболеваний детей, повышения их умственной и физической работоспособности. - Обеспечение качества и безопасности питания детей в общеобразовательном учреждении, улучшение рационов питания, расширение ассортимента продукции с учетом мнения медицинских работников, родителей, обучающихся;
* Оказание поддержки детям из малообеспеченных семей;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
* повышение культуры питания школьников; возраста.
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
* повышение культуры питания

**Содержание программы отвечает следующим принципам**:

возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям учащихся;

научная обоснованность питания детей;

практическая целесообразность;

необходимость и достаточность предоставляемой информации; культурологическая сообразность;

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***1-е направление***

**Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1.Организационные совещания  – порядок приема обучающихся завтраков и обедов;   * оформление документов; * график дежурств и обязанности дежурного учителя и обучающихся в столовой | Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания;  Создание системы производственного  контроля;  Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания; Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. Проведение мероприятий по развитию культуры питания. |
| 2.Совещание классных руководителей об организации горячего питания |
| 3.Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания |
| 4.Заседание Управляющего Совета школы по организации питания с приглашением классных руководителей 1 – 9-х классов по вопросам:   * охват обучающихся горячим питанием * соблюдение санитарно- гигиенических требований; * профилактика инфекционных заболеваний |
| 5. Организация работы школьной комиссии по питанию  (обучающиеся, педагоги, родители) |
| 6.Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок |
| 7.Совещание при директоре «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников» |

***2-е направление:***

**Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Организация консультаций для классных руководителей  1 -4, 5- 9 классов;   * культура поведения обучающихся во время приема пищи, * соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников. |
| 2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся |
| 3.Работа с средствами массовой информации: выпуск информационных бюллетеней, буклетов**.**  **( приложение)** |

***3-е направление***:

**Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1.Проведение классных часов по темам:  1-2 классах «Значение питания»;  3-4 классах «Основные принципы рационального питания»;   1. классе «Авитаминозы и их профилактика»; 2. классе «Правильное питание подростка»; 3. классе «Кушайте на здоровье»; 4. классе «Здоровое питание»; 5. классе «Красивая фигура и питание | Сформированная позиции признания  ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости обучающихся. |
| 2.Уроки здоровья:   * "Плох обед, если хлеба нет", * "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты",  "Путешествие по музеям напитков". * "Молоко – волшебный дар". |
| 3.Конкурс газет, плакатов, стенгазет:   * «О вкусной и здоровой пище»; * «Человек есть то, что он ест» Выставка рисунков на тему: * «Полезные продукты»; * «Моё меню»   Выпуск рекламных буклетов о вкусной и здоровой пище. |
| 4. Беседы с обучающимися:  1-4 классов «Здорового аппетита!»  5-8 классов «Витамины их роль в организме»  8-9 классов «Берегите свою жизнь» |
| 5 Проведение общешкольных конкурсов, игр, КТД среди обучающихся:  1-4 класс- викторина «Витамины в природе»;  5- 8 классов- игровая программа «Хозяюшка»;  9 класс – конкурс поваров «Элексиры здоровья» .   * игра КВН «Питаемся правильно»; * спортивный праздник «Здоровый образ жизни и его составляющие». |  |
| 6.Анкетирование учащихся:   * Качество школьного питание * По вопросам организации питания |
| 7. Цикл уроков «Азбука здорового питания»,   * Лекция: «Здоровье нации содержится в молоке»; * Обсуждение статей из газет и телевизионных передач по теме: «Умейте правильно питаться»; * Диспут «Целебные свойства растительных продуктов»; * Конкурс рецептов «Магическая сила свёклы»; * Вечер для старшеклассников «Питание, любовь, здоровье!» |
| Внеурочная деятельность 1-4 классы (Приложение №4) |
| 8. Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время |

***4-е направление***

**Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Проведение классных родительских собраний по темам:   * «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома»;  «Питание детей»;. * «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний»; * «Итоги медицинских осмотров обучающихся» | Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников.    Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания |
| 2. Проведение общешкольного родительского собрания на тему:   «Как научить ребёнка правильно питаться». |
| 3. Индивидуальные консультации «Рациональное  питание школьника» |
| 4. Конференция с участием школьников, педагогов, родителей по темам:   * «В чём опасность продуктов быстрого приготовления»; * «О вреде алкоголизма на здоровье и психику ребёнка» |
| 5.Встреча родителей работника с медицинскими работниками по теме: |
|  «Личная гигиена ребенка» |  |
| 6. Контроль школьного питания членами родительского комитета. |
| 7. Участие в спортивном празднике «Здоровый образ жизни и его составляющие». |
| 8. Участие в общешкольных конкурсах и праздниках в качестве участников, консультантов, судей. |
| 9.Анкетирование родителей   * «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» * Подготовка памяток для родителей по теме: «Чтобы дети были здоровыми» |

***5-е направление:***

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Продолжение эстетического оформления зала столовой | Соблюдение законодательства РФ в области защиты прав потребителей.  Использование современных технологий приготовления пищи.  Замена устаревшего технологического оборудования.  Создание современного дизайна в школьной столовой.  Расширение ассортиментного перечня блюд. |
| 2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания |
| 3. Апробирование новых форм организации школьного питания |

**4. Характеристика ресурсов Программы:**

**Материальные ресурсы**

В школе имеются укомплектованные современным технологическим оборудованием и мебелью

* столовая;
* кухня;
* складские помещения.

**Кадровые ресурсы**

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

* председатель комиссии по организации питания (представитель администрации: педагог-организатор Туркина Л.В.)
* Фельдшер ФАПа
* классные руководители 1 – 9 классов

**Нормативно- методические ресурсы**

**1. Нормативно-методические документы:**

* + действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции); – технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
  + нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
  + локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

**2. Технические документы:**

* + техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, техникотехнологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия; – прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарнопротивоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).
  1. Рацион питания обучающихся, воспитанников, согласованный в установленном порядке с органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.
  2. Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).
  3. Договоры или контракты (государственные контракты) с поставщиками товаров и услуг:
  + с поставщиками продовольственных товаров (при самостоятельной организации питания образовательным учреждением),
  + на поставку воды питьевой, расфасованной в емкости, для организации питьевого режима обучающихся и воспитанников;
  + на транспортное обеспечение (транспортные услуги), включая предоставление охлаждаемого транспорта;
  + на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
  + на проведение дезинсекции и дератизации;
  + на сервисное обслуживание холодильного, торгово-технологического, санитарнотехнического (в т.ч. вентиляционного) оборудования, стоящего на балансе;
  + с медицинским учреждением ;
  + на вывоз твердых бытовых отходов;
  + на вывоз и утилизацию пищевых отходов;
  + на проведение поверки весоизмерительного оборудования;
  + на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).
  1. **Документация по бюджетному учету**, в том числе меню-требования (форма ОКУД 0504202) и накопительная ведомость по расходу продуктов (форма ОКУД 0504037).
  2. **Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).**
  3. **Документы** (заверенные копии), **подтверждающие качество и безопасность на получаемые** (закупаемые) **пищевые продукты**: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).
  4. **Документы, подтверждающие качество и безопасность оборудования, посуды, упаковочных и др. материалов, контактирующих с пищей:** удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для материалов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации.
  5. **Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих** (санитарноэпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) **и дезинфицирующих средств** (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия)**; инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.**

**11. Эксплуатационная документация** (инструкции и руководства по эксплуатации) на торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и прочее оборудование.

**12. Документация в системе производственного контроля за соблюдением санитарного законодательства, качеством и безопасностью пищевых продуктов**, в том числе: – документация, регламентирующая порядок структуру и функции в системе

производственного контроля и ее элементов, а также порядок его осуществления (программа производственного контроля, приказы, положения и т.п.);

* документы, содержащие собственно результаты производственного контроля, то есть учетная документация – обычно это различные журналы, графики, ведомости, а при наличии технической возможности – база данных специальной автоматизированной информационной системы (АИС); – отчетная документация, предназначенная для руководителя и стороннего пользователя, в том числе: докладные записки и аналитические отчеты.

**13. Документы с информацией для потребителей:**

- примерное десятидневное меню;

* ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи).

1. **Инструкции, извлечения из документов и рабочие экземпляры документов для размещения непосредственно на рабочих местах.**
2. **Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации**

**5. Механизм реализации Программы**

**Функциональные обязанности участников программы:**

1. ***Задачи администрации школы:***

• Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

* + Организация питания школьников;
  + Обеспечение порядка в столовой;
  + Контроль культуры принятия пищи;
  + Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
  + Открытие на сайте школы рубрики «Питание»

1. ***Обязанности работников столовой:***

* Составление меню рационального питания на день и перспективного меню;
* Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
* Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
* Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

***3.******Обязанности классных руководителей:***

* Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
* Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
* Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
* Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4.***Обязанности родителей:***

* Привитие навыков культуры питания в семье;
* Выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5.** ***Обязанности обучающихся:***

* Соблюдение правил культуры приема пищи;
* Дежурство по столовой;
* Участие в выпуске тематических газет; конкурсах, смотрах, по теме «Здоровое питание»

**Производственный контроль организации питания школьников.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | контрольные мероприятия | сроки | ответственные |
| 1 | Создание комиссии по проверке горячего питания из членов Совета родителей, Управляющего совета. | Сентябрь | Педагог-организатор Туркина Л.В. |
| 3 | Составление графика приёма пищи. | Сентябрь | Директор школы Мосичук Т.В. |
| 4 | Составление графика дежурства по школе и в столовой. | Каждую четверть | Педагог-организатор Туркина Л.В. |
| 6 | Рейды по проверке организации и качеству школьного питания. | Ежемесячно | Директор школы  Педагог-организатор |
| 7 | Контроль наличия в ОУ нормативной документации по организации разных видов питания школьников. | Сентябрь, январь | Комиссия по организации питания  Директор школы |
| 8 | Контроль числа фактически питающихся и пищевым статусом школьников. | Ежемесячно | Комиссия по организации питания |
| 9 | Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе. | Ежеквартально | Рыжих Н.А. |
| 10 | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно | Фельдшер ФАПа, бракеражная комиссия |
| 11 | Контроль соблюдения режима питания школьников | Ежедневно | Комиссия по организации питания  Фельдшер ФАПа |
| 12 | Контроль соблюдения гигиены питания школьников | Ежедневно | Комиссия по организации питания  Фельдшер ФАПа |
| 13 | Контроль формирования навыков и культуры здорового питания, профилактике пищевых отравлений и инфекционных заболеваний. | 1 раз в четверть | Комиссия по организации питания |

**План реализации программы**

**«Школьное здоровое питание»**

Правильное, рациональное питание – важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста и развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Факторами, определяющими соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания, считаются следующие:

* + состав продуктов в рационе школьного питания,
  + качество продуктов питания,
  + количество белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в рационе питания (на один прием пищи, в день, в месяц),
  + режим питания школьников,
  + соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил организации питания,
  + культура питания.

В общеобразовательном учреждении организовано обязательное 2-х разовое бесплатное питание для обучающихся 1-9 классов.

В организации питания большое значение имеют не только режим питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи, но и создание оптимальных условий для приема пищи. Наличие качественных столовых приборов, салфеток, подносов под блюда, картины на стенах, декоративное оформление холодных закусок не только улучшают усвоение пищи, но формируют культуру питания.

Отдельной проблемой, также связанной с работой школьного пищеблока, является соблюдение питьевого режима. Для этого в школе имеются кулер . Для организации питьевого режима приобретается бутилированная вода для детских учреждений. Действенным средством улучшения условий организации школьного питания является привлечение родительского актива с правом контрольных функций.

**Цель:**

- Развитие форм организации здорового питания обучающихся различных возрастных групп; - Осуществление комплекса мер по дальнейшему развитию системы организации школьного питания, отвечающей современным требованиям санитарных правил и норм;

**Задачи:**

1. Создание школьной нормативно - правовой и методической базы для организации питании обучающихся
2. Модернизация материально-технической базы школьной столовой и пищеблока.
3. Обеспечение полноценным качественным горячим питанием обучающихся школы.
4. Формирование навыков культуры питания.
5. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
6. Организация системы мониторинга охвата горячим питанием с использованием ИКТ.
7. Соблюдение санитарно-гигиенических норм в организации горячего питания.
8. Создание оптимальных условий для приема пищи обучающимися.
9. Обеспечение максимального охвата обучающихся начальной и основной школы, употребляющих бесплатное молоко, кисломолочные продукты, соки.
10. Организация питьевого режима обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Срок выполнения | Ответственные |
| 1. | Разработка школьного плана реализации программы «Школьное здоровое питание | Сентябрь | Туркина Л.В. |
| 2. | Проведение лекций и бесед с целью пропаганды горячего питания среди обучающихся, педагогических работников | Сентябрь | Кл.руководители медицинский работник |
| 3. | Проведение родительского собрания с освещением вопросов школьного питания | Сентябрь, декабрь, Март | Администрация |
| 4. | Организация питьевого режима обучающихся | Сентябрь | Директор школы |
| 5. | Мониторинг качества питания. | Ежедневно Ежемесячно | Туркина Л.В. |
| 6. | Проведение конкурса стенгазет о здоровом питании | февраль | Классные руководители |
| 7. | Анкетирование обучающихся по вопросам организации питания | Октябрь Март | Классные  руководители |
| 8. | Помещение информации по организации горячего питания на сайт школы. | В течение учебного года | Жидких Л.А. |
| 9. | Оформление страниц: «Здоровое питание  школьника» в школьном Уголке здоровья | Ноябрь | Оборнева Н.Н. |
| 10. | Проведение занятий для родителей и обучающихся по теме «Здоровое питание» | По плану ВР | Кл.руководители |
| 11. | Общешкольное КТД «День открытых дверей»:  - беседа «Рацион питания школьника» - родительская конференция с выставкой – дегустацией блюд школьных горячих завтраков - опрос родителей и школьников о качестве питания и организации горячего питания школьников | Март-апрель | Работники столовой, администрация, кл. руководители |
| 12. | Контроль за организацией дежурства и предоставлением питания школьникам | Ежедневно | Администрация |
| 13. | Проведение контрольных рейдов комиссии по организации питания, родительского актива по соблюдению норм и качества предоставления горячего питания | Сентябрь  Декабрь  Март | Педагог-организатор |
| 15. | Реализация школьной «Программы производственного контроля за организацией питания, соблюдением санитарных правил и гигиенических нормативов, выполнением санитарно-гигиенических (профилактических) мероприятий» | В соответствии  с  циклограммой | Администрация школы |
| 16. | Реализация программы «Разговор о правильном питании» | 1-4 классы | Классные руководители |

***Приложение №1***

**Информация**

**об организации питания в МБОУ "Ахтырская основная общеобразовательная школа " в 2021-2022 учебном году**

**Обязанности дежурного учителя по столовой**

Дежурный учитель по столовой обязан:

1. Находиться в столовой во время перемен;

2 . Следить за порядком и дисциплиной обучающихся во время приема пищи;

1. Организовывать обучающихся на уборку столов после приема пищи;
2. О серьезных нарушениях информировать дежурного администратора.

Дежурный учитель по столовой имеет право:

1. В пределах своей компетенции отдавать распоряжения педагогам и обучающимся;

6. Запрашивать у классных руководителей и других педагогов сведения об обучающихся;

7. Обращаться за помощью к дежурному учителю, дежурному администратору.

**График питания обучающихся МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **перемена** | **классы** |
| **1-2 перемена** | **Завтрак 1-9 классы** |
|  | **Обед 1 – 9 классы** |
| **4 -5 перемена** |

***Прило жение №2***

**Виды анкет для родителей и школьников.**

**Анкета "Питание глазами родителей"**

1.Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2.Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3.Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Ваши предложения по улучшению организации питания.

**Анкета "Питание глазами обучающихся"**

1.Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

1. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
2. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
3. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
4. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

**Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"**

1. Что ты ел на завтрак?

1. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
2. Какие твои любимые овощи?
3. Какие овощи ты не ешь?
4. Сколько раз в день ты ешь овощи?
5. Любишь ли ты фрукты?
6. Какие фрукты твои любимые?
7. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
8. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?

10.Какой напиток ты пьешь чаще всего?

11.Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

12.Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

***Приложение №3***

**Интегрированные уроки**

**по рациональному питанию в рамках учебного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Предмет*** | ***Содержание занятия*** |
| **Биология** | Основные компоненты пищи, их значение.  Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта  Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| **География** | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания |
| **ИЗО** | Рисунок "Мое меню" |
| **Иностранный язык** | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным  питанием |
| **История** | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены |
| **Технология** | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи |
|  | Обучение правилам этикета |
| **Литература** | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир",  Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.) |
| **ОБЖ** | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья |
| **Обществознание** | Обсуждения проблемы питания в обществе Ролевая игра "Суд над фаст-фудом" |
| **Русский язык** | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием |
| **Физика** | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| **Химия** | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма |

***Приложение №4***

**Содержание внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

**Тема 1.** *Введение. Знакомство с докторами Природы.*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Разговор о правильном питании.

**Тема 2.** *Самые полезные продукты.*

Сюжетно- ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Оздоровительная минутка. Игра «Поезд». Творческая работа.

**Тема 3.** *Как правильно есть.*

Советы доктора Здоровая пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Игра-инсценировка. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Золотые правила питания.

**Тема 4.** *Удивительные превращения пирожка.*

Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Доскажи пословицы. Опыт.

**Тема 5.** *Из чего варят каши?*

Игра «Пословицы запутались». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».Игра «Поварята». Викторина.

**Тема 6.** *Плох обед, если хлеба нет.*

Венок из пословиц. Песня «Зёрнышко». Игра «Угадай-ка».

**Тема 7.** *Полдник. Время есть булочки.*

Беседа. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Кроссворд «Молоко». Оздоровительная минутка. Игра «Кладовая народной мудрости».

**Тема 8.** *Пора ужинать.*

Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин».

**Тема 9.** *Где найти витамины весной.*

Игра «Отгадай название». Оздоровительная минутка. Игра «Отгадай мелодию». Опыт.

**Тема 10.** *Как утолить жажду.*

Игра «Посещение музея Воды». Беседа. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».

**Тема 11.** *На вкус и цвет товарищей нет.*

Практическая работа «Определи вкус продукта». Опыт. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо».

**Тема 12.** *Каждому овощу своё время.*

Русская сказка «Вершки и корешки». Инсценировка песни «Овощи». Конкурс «Овощной ресторан».

**Тема 13.***Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.*

Оздоровительная минутка. КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

**Тема 14.** *Советы доктора Воды.*

Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 15.** *Друзья Вода и мыло.*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка.

Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 16.** *Глаза – главные помощники человека.*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 17.** *Чтобы уши слышали.* Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

**Тема 18.** *Почему болят зубы.*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 19.** *Как сохранить улыбку красивой?*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы.

Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы».

**Тема 20.** *Чтобы зубы были здоровыми.*

Игра «Угадай-ка».Рассказ учителя Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы.

Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 21.** *«Рабочие инструменты» человека.*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Играсоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 22.** *Я – ученик.*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23.** *Зачем человеку кожа?*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 24.** *Надёжная защита организма.*

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 25.** *Как настроение?*

Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Упражнение «Азбука волшебных слов».

**Тема 26.** *Сон – лучшее лекарство.*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.** *Вредные привычки.*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 28.** *Если хочешь быть здоров.*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…» **Тема 29.** *Я пришёл из школы.*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка.

**Тема 30.** *Скелет – наша опора.*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 31.** *Осанка – стройная спина!*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 32.** *Правила безопасности на воде.*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать».

Имитация движений пловца.

**Тема 33** *Обобщающие занятия «Доктора здоровья».*

Встреча с докторами здоровья. Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**2 класс**

**Тема 1.** *Если хочешь быть здоров?*

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Знакомство с героями программы. Самостоятельное рисование. Понятие здорового образа жизни. Правильное питание – важная составная часть здорового образа жизни.

**Тема 2.** *Самые полезные продукты.*

Беседа о полезных продуктах. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Динамическая игра «Поезд». Рисунки «Полезные продукты». Тест «Самые полезные продукты».

**Тема 3.** *Удивительные превращения пирожка.*

Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Доскажи пословицы. Опыт.

**Тема 4.** *Кто жить умеет по часам.*

Режим питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Работа в тетради.

**Тема 5.** *Вместе весело гулять!*

Беседа. Игры на свежем воздухе.

**Тема 6.** *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.*

Беседа. Работа в тетради – отгадывание загадок. Знакомство с видами круп, названиями каш. Рассказ «Мишкина каша». Составление меню. Игра «Мало каши ел».

**Тема 7.** *Плох обед, если хлеба нет.*

Беседа. Работа в тетради. Чтение стихов о хлебе. Сервировка стола. Правила этики за столом. Изготовление плаката «Береги хлеб!» **Тема 8.** *Время есть булочки.*

Беседа. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Кроссворд «Молоко». Оздоровительная минутка. Игра «Кладовая народной мудрости».

**Тема 9.** *Пора ужинать.*

Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин». Пословицы и поговорки о здоровом питании.

**Тема 10.** *Весёлые старты.*

Конкурс загадок. Игра «Что можно есть спортсмену». Игра «Собери пословицу». Игра «Полезные продукты».

**Тема 11.** *На вкус и цвет товарищей нет.*

Беседа «Почему мы можем ощущать различные вкусы». Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки».

**Тема 12.** *Как утолить жажду.*

Значение воды в жизни человека. Игра «Посещение музея Воды». Родники Орловщины.

Информация о чае – рассказы детей. Игра «Праздник чая». Травяные чаи.

**Тема 13.** *Что может быть сильным и ловким.*

Беседа «Связь рациона питания и образа жизни». Спорт и питание. Игра «Меню спортсмена». Мёд, шоколад, мороженое нужны или нет (решение проблемы). Изготовление стенгазеты.

**Тема 14.** *Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.*

Оздоровительная минутка. КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

«Витаминная радуга». Сочинение стихов, посвящённых овощам разного цвета.

**Тема 15.** *Праздник здоровья.*

Тесты. Впечатления детей о пройденном. Игра «Кулинарный поединок».

**Тема 16.** *Как организм помогает себе сам.*

Рассказ учителя. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Запомни правила.

**Тема 17.** *Вода – наш друг.*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** *Как вести себя на улице.*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 19.** *Как уберечься от мороза и теплового удара.*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения.

Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 20.** *Чем опасен электрический ток.*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 21.** *Причины и признаки болезни болезни.*

Слово учителя. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Обсуждение ситуаций.

**Тема 22.** *Какие врачи нас лечат.*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Виды травм и оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема 23.**  *Домашняя аптечка.*

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 24.** *Прививки от болезней.*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 25.** *Что мы знаем про собак и кошек.*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными.

Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 26.** *Отравление ядовитыми веществами и угарным газом.*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом.

Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 27.** *Как помочь себе при тепловом ударе и при обморожении.*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 28.** *Переломы.*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался.*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.** *Укусы насекомых и змей.*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым.*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя.*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок.*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

**3 класс Тема 1.** *Давай познакомимся.*

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.

**Тема 2.** *Из чего состоит наша пища.*

Беседа «Из чего состоит наша пища». Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

**Тема 3.** *Здоровье в порядке – спасибо зарядке.*

Упражнения. Игры на свежем воздухе.

**Тема 4.** *Закаляйся, если хочешь быть здоров.*

Беседа. Игры на свежем воздухе. Рисование плаката.

**Тема 5.** *Как правильно питаться, если занимаешься спортом.*

Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильным». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».

**Тема 6**. *Где и как готовят пищу.*

Беседа по теме. Устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьную столовую. Ролевые игры.

**Тема 7.** *Блюда из зерна.*

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопёки».

**Тема 8.** *Молоко и молочные продукты.*

Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

**Тема 9.** *Что можно есть в походе.*

Беседа «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика».

**Тема 10.** *Вода и другие полезные напитки.*

Беседа о различных видах напитков. Кроссворд.

**Тема 11.** *Что и как можно приготовить из рыбы.*

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетради. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.

**Тема 12.** *Дары моря.*

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».

**Тема 13.** *Кулинарное путешествие по России.*

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».

**Тема 14.** *Спортивное путешествие по России.*

Заочное путешествие. Беседа о спортсменах нашей школы.

**Тема 15.** *Олимпиада здоровья.*

Беседа о различных видах спорта. Игра-эстафета.

**Тема 16.** *Как воспитывать уверенность и бесстрашие.*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

**Тема 17.** *Учимся думать.*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

**Тема 18.** *Ответственное поведение.*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 19.** *Боль.*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу». **Тема20**. *Как отучить себя от вредных привычек.*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим».

Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема21.** *Я принимаю и дарю подарки .*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 22.** *Наказание.*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 23.** *Одежда.*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 24.** *Ты идешь в гости .*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

**Тема 25.** *Как вести себя в транспорте и на улице.*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 26.** *Как вести себя в театре, кино, школе.*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 27.** *Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 28.** *Сервировка стола. Правила поведения за столом.*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

**Тема 29.** *Помоги себе сам.*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

**Тема 30.** *Что такое дружба.*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н.

Толстого «Отец и сыновья».

**Тема 31.** *Спешите делать добро.*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей».

Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 32.** *Огонек здоровья.*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33.** *Путешествие в страну здоровья.*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**Тема 34.** *Культура здорового образа жизни.*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

**4 класс**

**Тема 1.** *Давайте познакомимся.*

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.

Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» **Тема 2.** *Какую пищу можно найти в лесу.*

Беседа «Какую пищу можно найти в лесу». Игры: «Походная математика». «Там на неведомых дорожках». Оформление дневника здоровья.

**Тема 3.** *Правила поведения в лесу.*

Правила поведения в лесу. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.

**Тема 4.** *Растительные продукты леса.*

Правила сбора грибов и ягод. Конкурс рисунков «Растительность леса».

**Тема 5.** *Конкурс рисунков «В подводном царстве».*

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».

**Тема 6.** *Эстафета поваров.*

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетради. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.

**Тема 7.** *Конкурс пословиц и поговорок.*

Работа над пословицами и поговорками о продуктах питания.

**Тема 8.** *Дары моря.*

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Важность употребления рыбных продуктов.

**Тема 9.** *Меню из морепродуктов.*

Можно приготовить из морепродуктов. Рыбное меню. Конкурс рисунков «В подводном мире». Кроссворд.

**Тема 10.** *Традиционные блюда нашего края.*

Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая минутка. Конкурс «Блюда нашего края».

**Тема 11.** *Что и как можно приготовить из рыбы.*

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов. **Тема 12.** *Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.*

Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

**Тема 13.** *Кулинарное путешествие по России.*

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».

**Тема 14.** *Конкурс кулинарных рецептов.*

Работа в тетрадях. «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».

**Тема 15.** *Олимпиада здоровья.*

Беседа о различных видах спорта. Игра-эстафета.

**Тема 16.** *Что такое здоровье.*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» **Тема 17.** *Что такое эмоции?*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 18.** *Чувства и поступки.*

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 19.** *Стресс.*

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 20.** *Учимся думать и действовать. (1час)*

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что?

Зачем? Как?»

**Тема 21.** *Учимся находить причину и последствия событий. (1час)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» **Тема 22.** *Умей выбирать.*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 23.** *Принимаю решение.*

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» **Тема 24.** *Я отвечаю за своё решение.*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе»,

«Продолжите предложение».

**Тема 25.** *Что мы знаем о курении.*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке.

Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 26.** *Зависимость.*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа.

Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 27.** *Умей сказать НЕТ.*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что?

Зачем? Как?».

**Тема 28.** *Как сказать НЕТ.*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 29.** *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?*

Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 30.** *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 31.** *Волевое поведение.*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца».

Психологический тренинг.

**Тема 32.** *Алкоголь – ошибка.*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 33.** *Наркотик.*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 34.** *Моя семья.*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».