

**Кинельское управление  
Министерства образования и науки Самарской области**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 5 с углубленным изучением отдельных  
предметов «Образовательный центр «Лидер» г.о.Кинель  
Самарской области**

## **Программа**

### **«Школа здорового питания»**



Адрес: 446430 Самарская область,  
г. Кинель, ул. 27 Партсъезда, д.5а  
Телефон: (884663) 6-47-32  
Эл. Почта: [so\\_knl\\_5sch@samara.edu.ru](mailto:so_knl_5sch@samara.edu.ru)  
[www.5lider.ru](http://www.5lider.ru)

**Паспорт Программы «Школа здорового питания»  
МОУ СОШ-интернат № 5  
с углубленным изучением отдельных предметов «Образовательный центр  
«Лидер» городского округа Кинель Самарской области на  
2022-2027 годы**

Наименование Программы	«Школа здорового питания»
Разработчики Программы	Золотухина Ирина Ивановна – заместитель директора по воспитательной работе
Исполнители основных мероприятий Программы	Администрация, педагогический коллектив МОУ СОШ-интернат № 5 с углубленным изучением отдельных предметов «Образовательный центр «Лидер», Управляющий Совет, Методический Совет, Координационный Совет.
Объемы и источники финансирования Программы	Финансирование мероприятий предполагается осуществлять за счет средств федерального, областного и окружного бюджетов, внебюджетных источников
Основная цель Программы	Создание благоприятных условий для совершенствования процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни, формирование физической культуры личности обучающихся, развитие ответственности у них за свое здоровье.
Задачи программы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Создание единого воспитательного пространства школы для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.</li> <li>◆ Обеспечение научно-методического и психолого-педагогического сопровождения педагогов при организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми;</li> <li>◆ Создание условий для формирования каждым учащимся потребностей в здоровом образе жизни</li> <li>◆ Поиск наиболее эффективных форм работы по физическому воспитанию и укреплению здоровья детей и подростков</li> </ul>
Ожидаемые конечные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Создание системы физкультурно-оздоровительной работы в школе</li> <li>◆ Вовлечение в систему физкультурно-</li> </ul>

	<p>оздоровительной работы представителей всех субъектов образовательной деятельности в школе</p> <p>◆ Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.</p> <p>◆ Формирование основ культуры питания у школьников, умений распространения полученных знаний и умений в построении здорового питания.</p>
Механизм реализации Программы	Реализация обеспечивается Координационным Советом школы
Сроки реализации Программы	2022-2027 годы
Система контроля за выполнением Программы	Ход реализации и итоги Программы рассматриваются на заседаниях педагогического совета, Управляющего Совета школы
Основание для разработки Программы	Национальная доктрина образования Российской Федерации

Данная программа является составной частью Комплексно – целевой программы МОУ СОШ №5 «Образовательный центр «Лидер» «Я и мое здоровье» и раскрывает основные направления деятельности школы по сохранению физического здоровья обучающихся и формированию у них основ культуры здорового питания.

Основные цели деятельности МОУ СОШ №5 «Образовательный центр «Лидер»:

- Создание адаптивной модели школы - социокультурного центра городского округа Кинель,
- Создание поливариантной образовательной среды для учащихся с дифференцированными склонностями, способностями, интересами для получения ими качественного образования;
- Развитие у воспитанников лучших черт и качеств национального духовного характера, формирование физической и духовно – нравственной культуры личности.

## **I. Основополагающие идеи программы**

В последнее время в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие образования как важнейшего фактора формирования физического здоровья у обучающихся. Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, дисциплинированные, грамотные люди, которые готовы были бы учиться и работать на благо Отечества. Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Современный человек не может считаться культурным без овладения физической культурой, так как она является неотъемлемой частью общей культуры. Именно в подростковом возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни, поэтому в этом возрасте необходимо заложить основы культуры здоровья ребенка, познакомить с рациональным питанием, адекватным социальной активности и достойного качества жизни.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является учебная и внеклассная работа по воспитанию основ культуры питания школьников. Процесс обучения правильному рациональному питанию требует непрерывной системной работы как с учащимися, так и с родителями. В рамках ее реализации в школе организуются мероприятия различных по своему содержанию, направлениям и формам (беседы, игры, праздники, встречи со специалистами и другие).

## II. Информационная справка.



- МОУ СОШ №5 «Образовательный центр «Лидер» открылась 1 сентября 2007 года.
- Проектная мощность школы при односменном режиме работы 1200 учащихся. Ведется углубленное преподавание предметов: математика, информатика, английский язык, химия, биология
- Для всех учащихся 10-11 классов введено профильное обучение на основе индивидуальных учебных планов
- **Спортивная база школы включает:**

*Большой спортивный зал (30 x18 м )*

*Малый спортивный зал для учащихся начальной школы ( 15,2 x 6,5)*

*Зал для занятий рукопашным боем ( 12 x 6)*

*Плавательный бассейн ( 4 дорожки по 25 м )*

*Тренажерный зал ( 12 x 5)*

*Зал хореографии ( 10x11)*

*Стадион ( 53x 98)*

*3 игровых площадки для проведения динамических пауз (18x 18)*

- Все 52 учебных кабинета школы оснащены современным интерактивным и мультимедийным оборудованием, соединены в единую локальную информационную сеть. Школа подключена к высокоскоростному Internet, имеет видеоконференц-связь, и имеет возможность проводить дистанционное обучение.
- Режим работы – «школа полного дня»
- В школьной столовой на 240 посадочных мест организовано горячее питание для школьников (1- 4 классы 100% , 5 - 11 91%)
- Для 100% учащихся организован питьевой режим, в весенний период учащиеся 1 – 4 классов получают фиточай, кислородные коктейли.

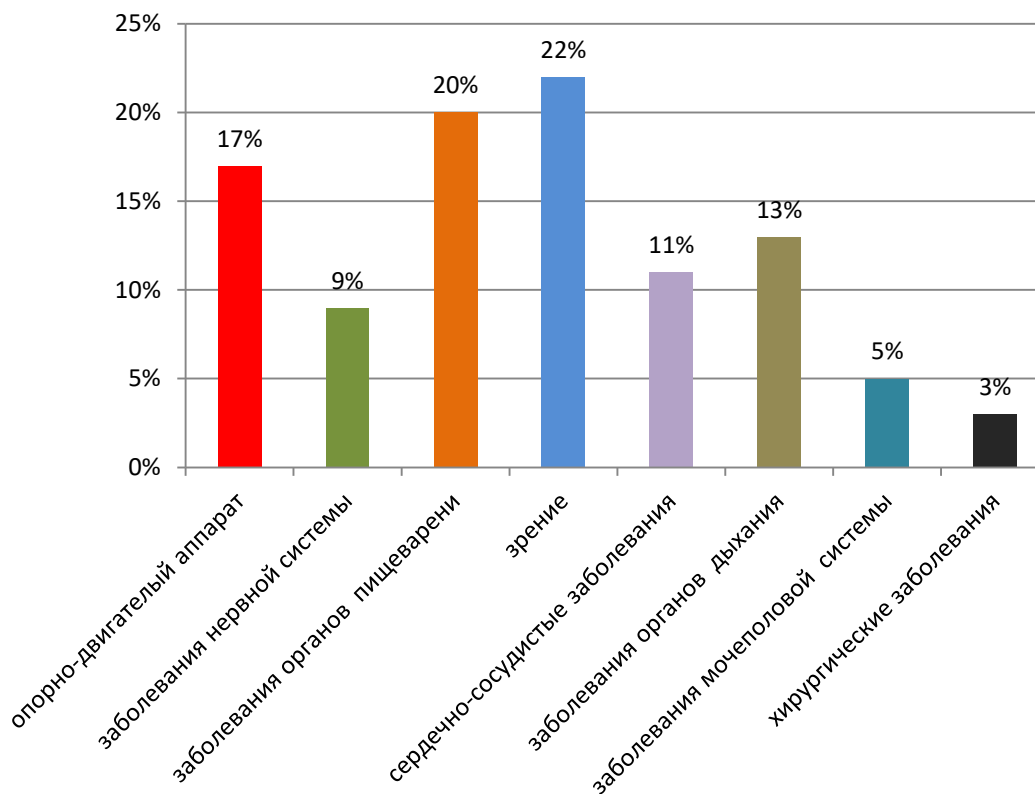
- Коллектив школы состоит из 87 человек: 53 педагогических, 8 административных сотрудников, 5 обслуживающих специалистов и 25 человек обслуживающего персонала
- В системе дополнительного образования занято 95% учащихся, (18 объединениях, кружках и спортивных секциях). Занятость в спортивных секциях 46%.

### Структура образовательной среды

<p><i>Первая ступень обучения (1–4 классы).</i></p>	<p>Учебный план 1 ступени реализуется на основе программ развивающего обучения Бунеевых и В.М. Виноградовой при использовании здоровьесберегающих технологий.</p>
<p><i>Вторая ступень обучения (5–9 классы)</i></p>	<p>Профильное обучение в школе базируется на всестороннем изучении образовательного заказа предпрофильной подготовки и обеспечивает углубленное изучение отдельных предметов и расширенное содержание отдельных образовательных областей</p> <p>Содержание образовательного процесса в основной школе определяется специфическими для каждого класса учебными планами, разработанными в соответствии с базисным учебным планом и использующим для «мягкого профилирования» вариативный компонент. Осуществляемая таким образом ранняя предпрофильная подготовка дает возможность к 7-му классу определиться с выбором предметов для профильного и углубленного изучения.</p> <p>В 5-6 классах ведется пропедевтика углубления некоторых образовательных дисциплин в соответствии с первоначальным социальным заказом родителей. Часы вариативной части учебного плана выделены на изучение интегрированных курсов: «Естествознание», «Языкознание», «Введение в биологию», «Практическая математика», «Информационные технологии», особое место отводится предмету «Основы проектной деятельности». На предметах «Технология», «Естествознание», «Введение в биологию» ведутся интегрированные уроки по пропаганде и профилактике здорового питания, на уроках ОПД защищаются проекты по тематике ЗОЖ.</p>
<p><i>Третья ступень обучения (10–11 классы).</i></p>	<p>Реально разработаны и внедрены в образовательный процесс старшей ступени обучения в 10-11 классах для 122 обучающихся 40 вариантов индивидуальных учебных планов (ИУП). Использование группово-поточной системы вместо традиционного классно-урочного метода организации учебного процесса дает возможность осуществлять индивидуальное обучение, сохраняя психологически-комфортную среду в пределах привычного классного коллектива.</p>

### III. Проблемно-ориентированный анализ.

Анализ состояния здоровья школьников показал, что 90% имеют заболевания



Проведенные мониторинговые исследования здоровья среди учащихся 5-11 классов, показали, что у многих учащихся недостаточно сформированы мотивация и потребность в здоровом образе жизни. Не все учащиеся бережно и ответственно относятся к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом, не придают значения роли правильного и рационального питания. Результаты анкетирования приведены в приложении к анализу. Это вызвало необходимость корректировки воспитательной программы школы «Я и мое здоровье», сделав в ней акцент на воспитание культуры питания обучающихся. Программа «Школа здорового питания» призвана систематизировать и углубить деятельность школы, семьи, общественности по усилению работы в данном направлении с детьми, подростками и молодежью по месту учебы и жительства в урочное и внеурочное время. Вопросы здорового питания являются социальной проблемой.

Проблема будет решена, если удастся донести до сознания учащихся важность физического здоровья, его сохранения и укрепления посредством ведения здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, принятия норм правильного питания, чтобы это стало его достоянием и убеждением. При формировании воспитательной системы администрация

школы постаралась предоставить широкий спектр направлений деятельности детей в соответствии с их интересами и социальным заказом родителей.

***Исходя из вышеизложенного, цель программы определяется следующим образом:***

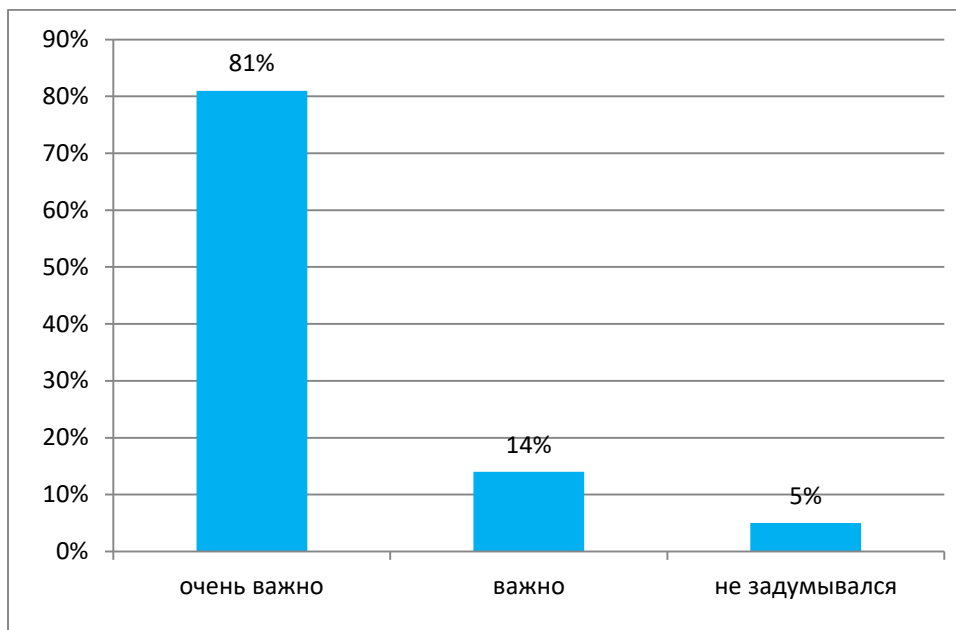
Создание благоприятных условий для совершенствования процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни, формирование физической культуры личности обучающихся, развитие ответственности у них за свое здоровье, повышение качества, эффективности и безопасности системы школьного питания

***Для достижения указанной цели необходимо решать следующие задачи:***

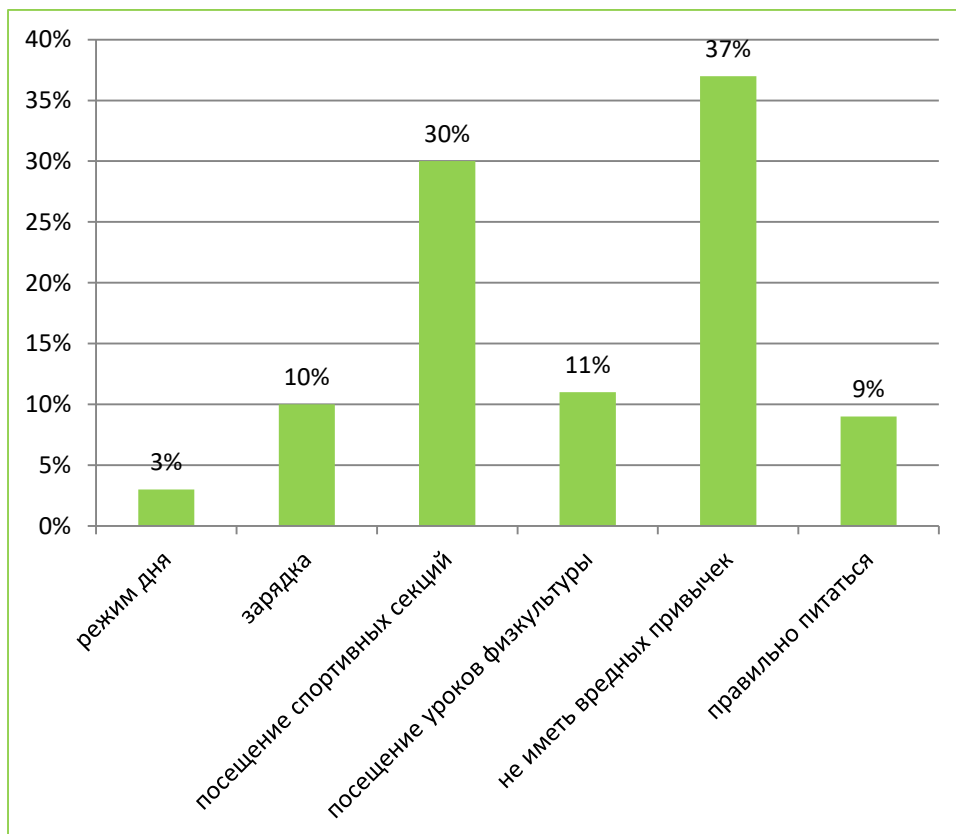
- ◆ Создание единого пространства школы посредством объединения системы общего и дополнительного непрерывного образования учащихся, родителей, социума;
  - ◆ Обеспечение научно-методического и психолого-педагогического сопровождения педагогов при организации работы с детьми.
  - ◆ Формирование у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
  - ◆ Создание условий для реализации каждым учащимся потребности в здоровом образе жизни и занятиях физической культурой и спортом.
    - ✓ *- усиление акцента на пропаганду здорового образа жизни*
    - ✓ *физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни, в закаливании организма;*
    - ✓ *- популяризация различных видов спорта ;*
    - ✓ *консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности в физическом воспитании детей.*
    - ✓ *- установление тесной связи с медицинскими работниками по вопросам профилактики различных заболеваний;*
    - ✓ *воспитание негативного отношения к вредным привычкам;*
    - ✓ *формирование культуры питания и самообслуживания*
- Результаты анкетирования учащихся 7- 11 классов  
« Как вы относитесь к своему здоровью»  
(в опросе приняло участие 384 человека)**



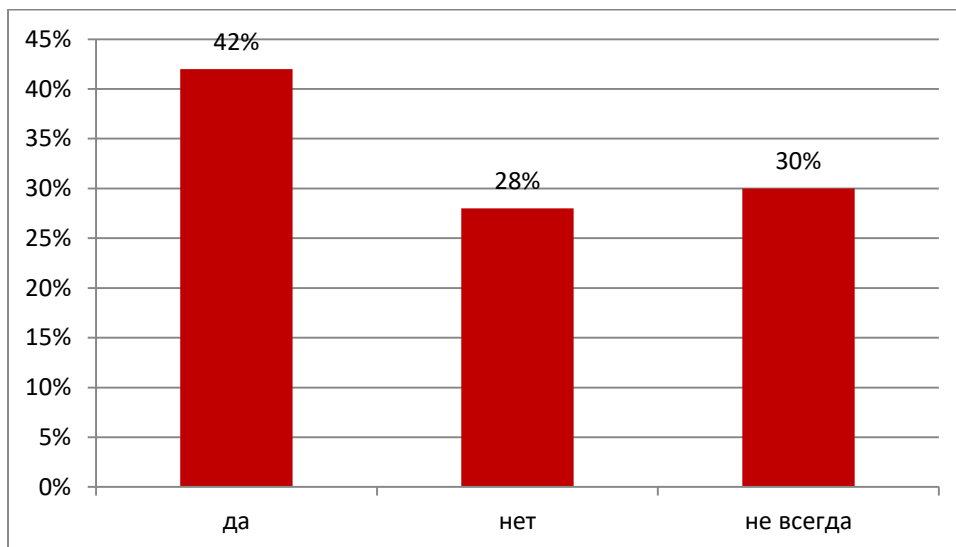
## Оцените важность здоровья для вас



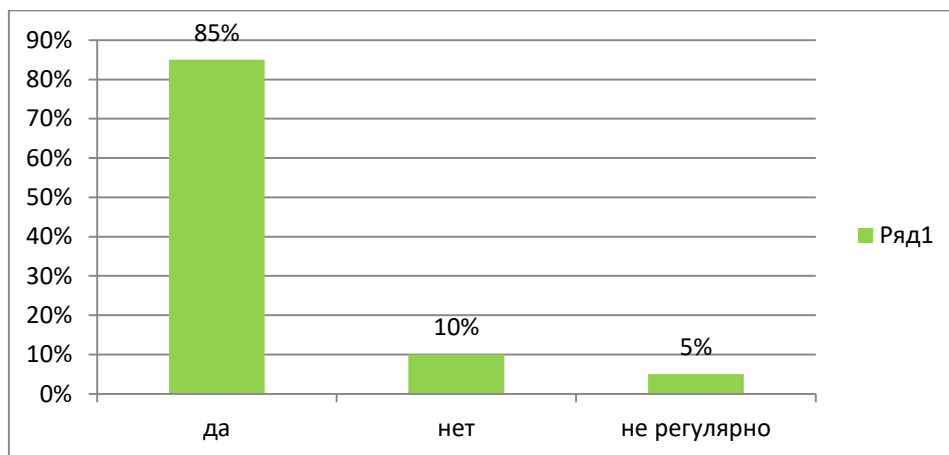
## Что включает в себя понятие здорового образа жизни?



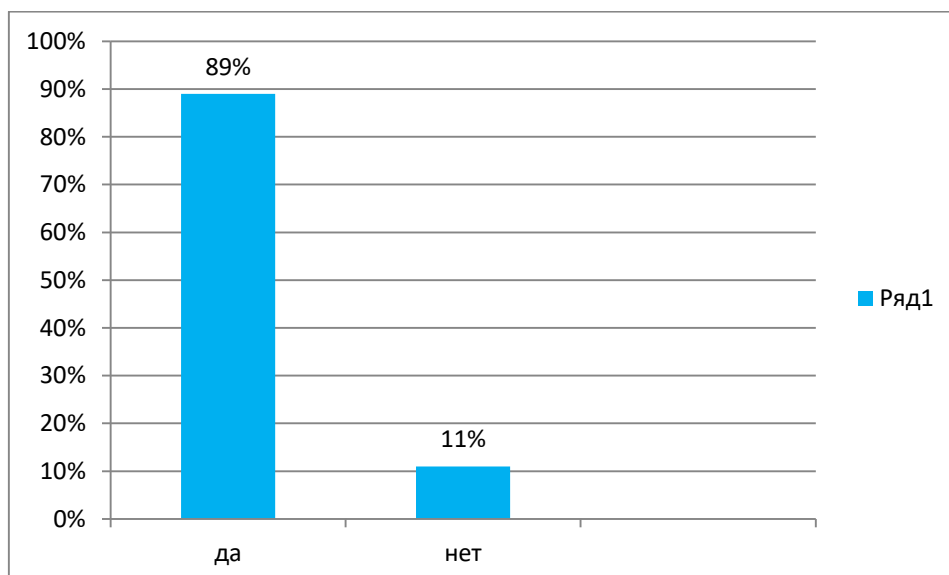
## Завтракаете ли вы дома?



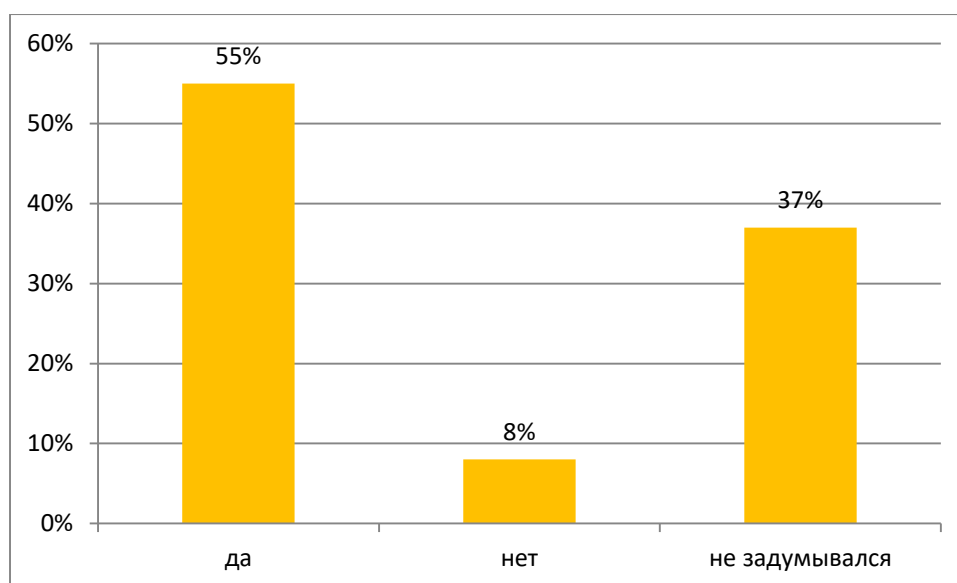
## Регулярно ли вы посещаете столовую?



## Удовлетворяет ли вас качество питания в школе?



## Важно ли для вас здоровое питание?



### IV. Основные принципы программы:

1. Демократичность (свобода выбора учащимися внеучебных занятий, планирование работы совместно с родителями и педагогами)
2. Равенство (нет дискриминации и оскорблений друг друга)
3. Целостность (программа направлена на укрепление физического нравственного и социального здоровья)
4. Интеграция (сотрудничество с другими организациями)
5. Системность (физическое развитие происходит не хаотично, а в определенной системе)
6. Направленность (развитие возможностей, способностей и качеств каждой личности на основе индивидуального подхода)

### Методы реализации программы:

1. **Наглядный** (иллюстративный рассказ (лекция) с обсуждением наиболее сложных вопросов; проведение дидактических игр; экскурсии).
2. **Словесный** (беседы, дискуссии, проведение игр, разбор жизненных ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров).
3. **Практический** (организация физкультурно – оздоровительной деятельности учащихся: социальные, благотворительные акции).

### *Формы работы с детьми:*

- Классные часы, беседы, круглые столы, дискуссии
- Лекции, семинары, практикумы (в старших классах)
- Проведение тематических праздников
- Использование мультимедийных технологий (заочные экскурсии, создание презентаций)
- Исследовательская деятельность учащихся
- Экскурсии на предприятия питания
- Организация выставок, конкурсов
- Участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- Выпуск газет, тематических радиопередач, школьных новостей.

### *Формы работы с родителями:*

- Родительские собрания по формированию ЗОЖ
- Лекторий для родителей.
- Вечера вопросов и ответов по пропаганде ЗОЖ
- Конкурсы.
- Анкетирование родителей
- Информационные стенды для родителей
- Совместно организованные с родителями мероприятия.

### *Формы работы взаимодействия школы с социумом:*

- Встречи со специалистами лечебно – оздоровительных учреждений
- Пропаганда здорового образа жизни
- Диспансеризация учащихся

## **V.Применяемые здоровьесберегающие образовательные технологии**

- Индивидуализация обучения (индивидуальные учебные планы)
- Построение учебного процесса, направленное на повышение двигательной активности учащихся (динамические паузы, физкультминутки, подвижные перемены, проведение 3-го часа физической культуры в бассейне)
- Равномерное распределение учебной нагрузки (5-6 недель чередуются с каникулярным временем)
- Формирование отношений между учениками и учителями на принципах сотрудничества и доброжелательности

## **VI. Механизм реализации программы.**

Реализация программы строится на основе:

### *1. Сотрудничества*

- Взрослых и детей с целью обеспечения физического развития учащихся.
- Школы и социума с целью развития у детей активной позиции, воспитание потребности в ЗОЖ и занятиях спортом.

### *2. Делегирования*

- Построение системы физического воспитания с учетом интересов, профессионального уровня педагогов, классных руководителей, родителей.
- Построения отношений администрация – педагоги – воспитанники-родители на основе взаимного доверия, открытости, защищенности.
- Взаимодействие и партнерство с семьей. Привлечение родителей во всех сферах деятельности: планировании, организации деятельности.

Для успешного функционирования данной программы необходимы определенные **условия**.

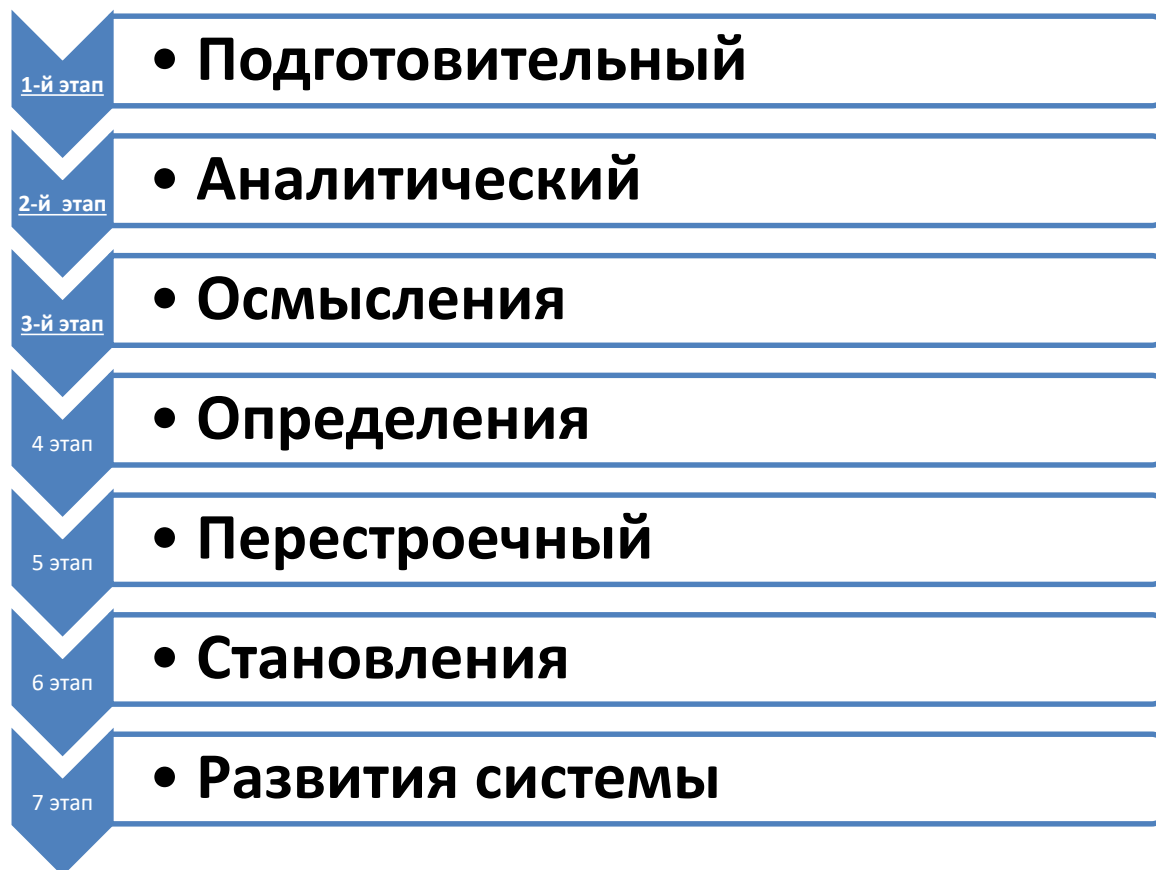
Система воспитания будет результативной, если она строится:

- на основе концепции воспитательной системы школы, округа, государства;
- современных принципов в организации здорового питания;
- учета возрастных особенностей учащихся;
- учета особенностей контингента родителей

## **VII. Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Конституция РФ.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»
3. Международная Конвенция о правах ребёнка.
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года.
5. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
6. Концепция государственной политики в области здорового питания.
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
8. Устав школы.
9. Программа развития МОУ СОШ № 5 «Образовательный центр «Лидер» на 2023-2027 годы

## VIII. Этапы развития системы воспитания культуры питания.



### **I. Подготовительный**

**Цель:** подготовка базы по формированию культуры питания обучающихся.

**Реализация:**

1. Определение уровня проблемы
2. Работа с различными источниками, освещающие возможные пути решения проблемы
3. Создание условий для работы субъектов воспитания в условиях реализации идеи
4. Поиск партнеров, союзников в реализации идеи
5. Обучение педагогов на семинарах, участие в конференциях, посвященных проблеме воспитания основ культуры питания.

### **II. Аналитический**

**Цель:** 1. выявление знаниевого уровня субъектов воспитания: ориентация в системе значимых вопросов, касающихся сохранения здоровья и рационального питания.

2. изучение уровня физического развитости и потребности в здоровом образе жизни .

**Реализация:**

1. Проведение анкетирования
2. Проведение исследований по проблеме
3. Наблюдение, беседы

### **III. Осмысление**

**Цель:** 1. формирование у субъектов воспитания представлений о направлениях, характере деятельности по формированию знаний, умений, навыков правильного питания

2. пробуждение интереса к проблеме, желания реализовать ее идеи

3. формирование правильных представлений о физически здоровой личности

#### **Реализация:**

1. Формы общения - просвещения субъектов физического воспитания
  - Погружение в проблему
  - Освоение терминологии
  - Вечера актуальных проблем, вечера вопросов и ответов, конференции и т.д.

### **IV. Определение**

**Цель:** изучение мнений субъектов воспитания о возможном пути решения проблемы

#### **Реализация:**

1. Школьное собрание по принятию решений на разработку и реализацию системы физического воспитания и основ культуры питания.
2. Проведение итоговой конференции «Здоровье нации – в наших руках».

### **V. Перестроечный**

**Цель:** включение субъектов воспитания в разработку мероприятий и программ

#### **Реализация:**

1. Разработка материалов, проектов для решения проблемы физического воспитания и культуры правильного питания.
2. Изучение возможностей членов школьного сообщества, социума.

### **VI. Становление**

**Цель:** внедрение разработанных материалов в систему работы, корректировка, анализ эффективности

### **Реализация:**

1. Реализация разработанных планов проектов в систему жизнедеятельности
2. Введение ценностного компонента в систему

#### **Возможные пути:**

- Объединение проводимых дел в крупные блоки – тематические декады (например: «Декада здоровья», «Неделя физической культуры и спорта», «Кафе здоровья» и другие)
- Деятельность субъектов воспитания на основе проектно – целевого планирования
- Разработка проектов с учетом возрастного подхода

### **VII. Развитие системы**

**Цель:** формирование открытой системы здорового питания

### **Реализация:**

1. Реализация ряда проектов
2. Совершенствование работы по формированию навыков по рациональному питанию и распространению полученных знаний и умений. Осознание субъектами воспитания ценностей здорового образа жизни
3. Переосмысление собственной жизни и деятельности.

### **IX. Оценка эффективности реализации программы:**

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными, физическими и количественными параметрами:

#### **Нравственно-духовные и физические параметры**

##### **1. Сформированность:**

- умений работать и действовать индивидуально и в коллективе
- умений планировать режим дня
- потребности к ведению здорового образа жизни
- привычек здорового питания
- навыков соблюдения режима питания
- умений распространять полученные умения и навыки в построении здорового питания
- развития физических качеств



### **Количественные параметры:**

1. Охват учащихся горячим питанием
2. Включенность школьников в массовую физкультурно- оздоровительную работу
3. Качество школьных отношений (отношения детей к реалиям школьной жизни, к школе, к совместным делам)
4. Участие в тематических соревнованиях и конкурсах
5. Проведение тематических мероприятий различных направлений.

### ***В результате реализации Программы ожидается:***

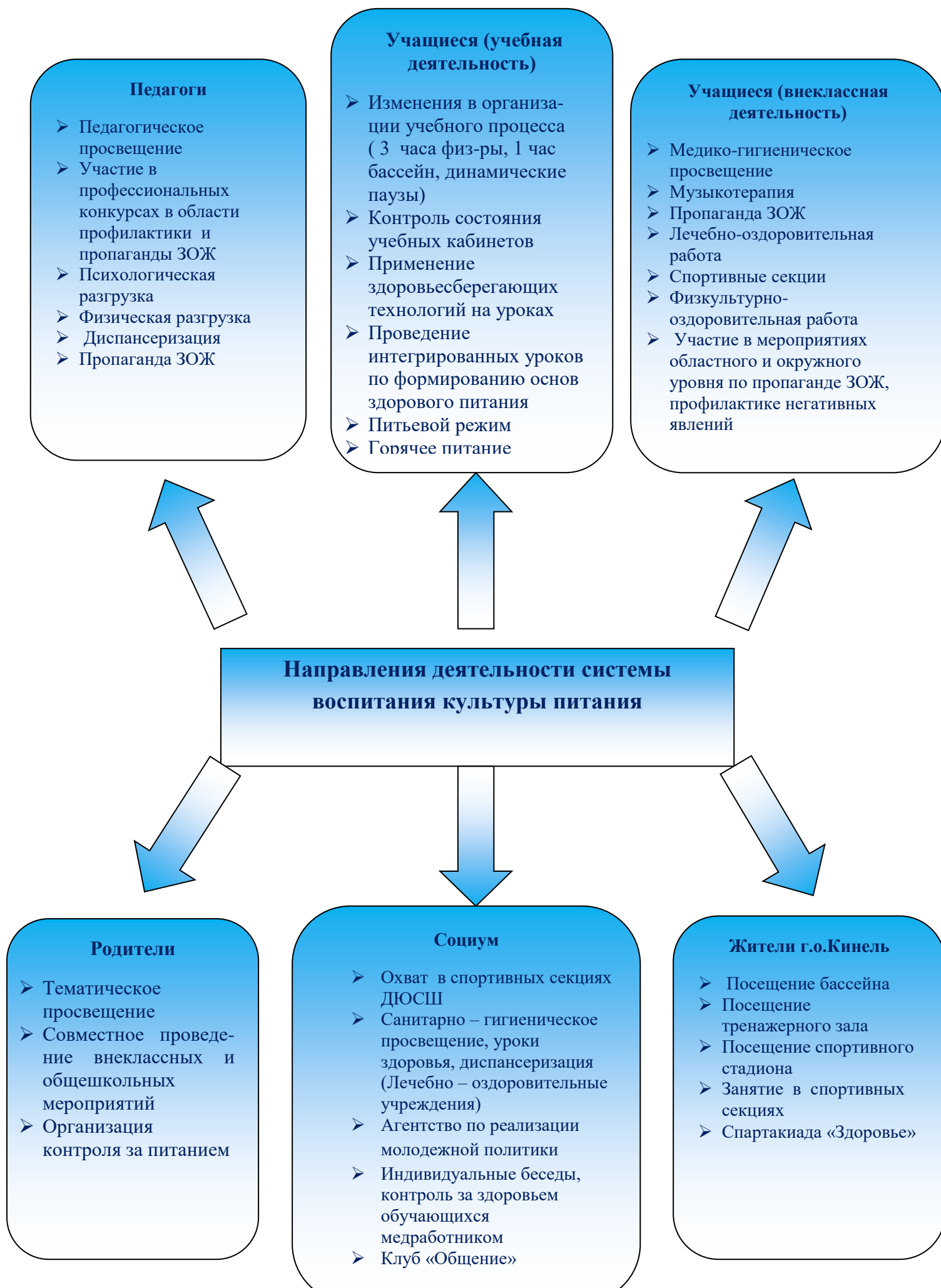
#### *1. В школе как в образовательной системе:*

- Создание системы организации здорового питания
- Вовлечение в систему формирования культуры питания представителей всех субъектов образовательной деятельности в школе
- Участие в благотворительных акциях, способствующих популяризации спорта и здорового образа жизни.

#### *2. В образе выпускника:*

В нравственной и физической сферах: осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности

## Х. Основные направления деятельности программы:



**ХIII Циклограмма мероприятий по реализации программы  
«Школа здорового питания»**

Направление	Мероприятия	Сроки
<p>Организационно – аналитическая работа</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация здоровьесберегающего режима работы школы</li> <li>2. Организационное совещание               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация горячего питания и питьевого режима</li> <li>- Составление графика дежурства учителей и учащихся в столовой</li> </ul> </li> <li>3. Осмотр санитарно-гигиенического состояния кабинетов</li> <li>4. Совещание классных руководителей               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация горячего питания в классе</li> <li>- По планированию мероприятий проекта «Путешествие в страну Здоровья»</li> </ul> </li> <li>5. Организация работы бракержной комиссии по питанию</li> <li>6. Контроль за работой школьной столовой</li> </ol>	<p>Август</p> <p>Сентябрь</p> <p>3 раза в год</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
<p>Диагностическое</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинские осмотры школьников</li> <li>2. Мониторинг удовлетворенности учащихся и родителей работой школьной столовой</li> <li>3. Мониторинг пропусков уроков по болезни</li> <li>4. Дни ДРК «Здоровье ученика в режиме дня в школе</li> <li>5. Анкетирование по вопросам здорового образа жизни</li> </ol>	<p>Октябрь, апрель</p> <p>Сентябрь, март</p> <p>Декабрь, апрель</p> <p>В течение года</p> <p>Май, сентябрь</p>
<p>Внеклассные, массовые</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осенний и весенний день здоровья. Конкурс плакатов «Здоровое питание и спорт – залог</li> </ol>	<p>Сентябрь</p> <p>Май</p>

<p>мероприятия</p>	<p>успеха»</p> <p>2. Творческо - игровой проект «Путешествие в страну Здоровья»</p> <p>3. День национальной кухни</p> <p>4. Праздник Здоровья</p>	<p>В течение года</p> <p>Январь, март апрель</p>
<p>Просветительское</p>	<p>1. Тематические классные часы</p> <p>2. Тематические родительские собрания</p> <p>3.Защита проектов по ЗОЖ основам культуры здорового питания</p> <p>4.Акции «Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>5.Конкурс плакатов и рисунков «Мы выбираем здоровье»</p> <p>6.Пропаганда ЗОЖ в школьных средствах массовой информации: специальные выпуски газет, радиопередач, школьных новостей по ТВ</p> <p>7.Всемирный день здоровья</p> <p>8.Круглые столы со специалистами медицинских учреждений</p> <p>9Пропаганда физической культуры и ЗОЖ через открытые уроки по биологии, химии, технологии, ОБЖ, физической культуры.</p> <p>10.Встречи со специалистами здравоохранения «Пресс-конференция открытых вопросов»</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, апрель</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Апрель</p> <p>По плану</p> <p>В течение года</p> <p>Апрель</p>
<p>Учебно-методическое</p>	<p>1. Проведение тематических педагогических советов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение и принятие программ здоровьесбережения :</li> <li>- «Аукцион педагогических идей»</li> <li>-«Использование современных образовательных здоровье-сберегающих технологий в урочное и внеурочное время»</li> </ul>	<p>Ноябрь</p> <p>Март</p>



