



## Содержание

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
<b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>6</b>
1.1. Пояснительная записка	6
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	21
1.5. Воспитательная работа	26
<b>Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	<b>29</b>
2.1. Календарный учебный график программы	29
2.2. Условия реализации программы	37
2.3. Формы контроля/аттестации	38
2.4. Оценочные материалы	39
2.5. Методические материалы	46
2.6. Список литературы	52
Приложения	53

## **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
6. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
11. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
12. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
14. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
15. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11.08.2022г. № 329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г., 1 этап (2022-2024 годы), в Краснодарском крае.
16. Локальные нормативные акты МБУДО ЦРТДиЮ: Организация и осуществление образовательной деятельности; Правила приема, режим занятий, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся; Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
17. Устав МБОУ СОШ№16 им.И.П.Федорова, утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 24.06.2019 г. № 831

## **РАЗДЕЛ 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для формирования у младших школьников основ здорового образа жизни, создания условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирования культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии. Учащиеся в ходе освоения данной программы получают знания, умения, навыки по социально-гуманитарной направленности

#### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа «Разговоры о правильном питании» социально-гуманитарной направленности, модифицированная, составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 7 до 11 лет. Программа построена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на основе познавательной деятельности в сфере.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

#### **Новизна**

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

#### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность вызвана тем, что в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения и отсутствие культуры питания у детей. У детей возникают: повышенная

утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта и т.п. Так, как неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в 5 меню, преобладают углеводы, мясо, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровье каждого ребёнка зависит от соблюдения основ правильного питания, которые, в силу своего возраста не знает ребёнок и употребляет в пищу только желаемые блюда. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому учитель закладывает основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, понятие ценности здоровья, осознание цели его жизни, побуждение ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности, практического применения в повседневной жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Педагог учит ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививает ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе. Программа «Разговор о здоровом питании» ставит своей целью сформировать у детей представление о культуре питания, дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу

организму.

### **Отличительная особенность**

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность; возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы; практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи реализацию программы;
- культурологическая сообразность в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **Адресат:**

Возраст учащихся от 7 до 11 лет. Количество детей в группе до 30 человек.

Принимаются все учащиеся. Обучение по данной программе актуально для учащихся, заинтересованных в потребности вести здоровый образ жизни.

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации:** 4 года

**Объём программы:** 143 часа, 1 год обучения – 35 часов, 2-4 год обучения по 36 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час равен 40 минутам).

### **Форма обучения:**

Используются разнообразные формы обучения, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

## **Особенности организации образовательного процесса:**

**Состав группы** – постоянный, одного возраста

**Форма занятия** - групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

В результате такого подхода у учащихся формируются умения самостоятельно решать поставленные задачи и выполнять определенные задания педагога.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться последовательность изучения тем, количество времени на изучение отдельных вопросов.

Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий праздников, конкурсов, викторин.

### **Формы работы:**

- Групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.



## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

**Развивающие:**

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Воспитательные:**

- сформировать интерес к правильному питанию;
- сформировать уважение к своей малой и большой Родине;
- развивать личностные качества: общительность, доброжелательность, дисциплинированность, аккуратность, самостоятельность, любознательность, самокритичность, внимание, творческое воображение.

## 1.3. Содержание программы 1 года обучения

**Цель:** формирование у обучающихся представлений о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности

заботиться и укреплять свое здоровье

### **Задачи программы:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Разнообразие питания	5	3	2	Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
2	Гигиена питания и приготовление пищи	11	5	6	Ролевая игра
3	Этикет	10	3	7	Соревнование
4	Рацион питания	5	2	3	Выставка
5	Из истории русской кухни	3	2	1	Творческое задание
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	0	1	Выставка
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### ***Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч)***

*Теория:* Из чего состоит наша пища. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

*Практика:*

Экскурсия в столовую «Что нужно есть в разное время года». Соревнование «Самые полезные продукты.»

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение

#### ***Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (11 ч)***

*Теория:* Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят

пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

*Практика:* Практическая деятельность «Здоровье – это здорово!», «Где и как готовят пищу» - конкурс. Приготовление блюд из доступных продуктов.

Форма контроля: Ролевая игра

### ***Раздел 3. Этикет (10 ч)***

*Теория:* Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

*Практика:* Соревнование по правилам поведения в столовой. «Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.» - ролевая игра. «Как правильно вести себя за столом.» - соревнование. «Как правильно есть.» - ролевая игра. «На вкус и цвет товарищей нет!» - творческое задание.

Форма контроля: соревнование

### ***Раздел 4. Рацион питания (5 ч)***

*Теория:* Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Плох обед, если хлеба нет.

*Практика:* Викторина «Блюда из зерна», «Что и как приготовить из рыбы. Дары моря» - творческое задание.

Форма контроля: выставка

### ***Раздел 5. Из истории русской кухни (3 ч)***

*Теория:* Что такое русская кухня?

*Практика:* «Пироги и пирожки», «Каша русской кухни», «Блюда из овощей» - практическая деятельность, «Рецепты русской кухни» - творческое задание.

Форма контроля: творческое задание.

### ***Итоговое занятие. Итоговая аттестация (1 ч)***

Форма контроля: выставка

## **Планируемые результаты 1 года обучения:**

В конце первого года обучения учащиеся должны:

- сформировать и развить представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развить творческие способности и кругозор, познавательную деятельность;
- развить коммуникативные навыки, уметь эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

## **Содержание программы 2 года обучения**

**Цель:** формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания.

**Задачи программы 2 года обучения:**

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Разнообразие питания	5	2	3	Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
2	Гигиена питания и приготовление пищи	13	5	8	Творческое задание
3	Этикет	8	4	4	Беседа, наблюдение
4	Рацион питания	5	2	3	Творческое задание
5	Из истории русской кухни	4	2	2	Творческое задание
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1		1	Проекты
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч)**

*Теория:* Овощи – самые витаминные продукты. Ягоды – самые витаминные продукты.

*Практика:* Фрукты – самые витаминные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Витаминные салаты. Приготовление блюд.

**Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (13 ч)**

*Теория:* Всегда ли нужно верить рекламе? Наша помощь организму в питании. Гигиена приготовления пищи. Вредные привычки в питании.

Праздничные блюда.

*Практика:* Наша помощь организму в питании. Полезные привычки в питании. Блюда полезной пищи. Конкурс юных поваров. Правильное питание. Рецепты наших мам.

### ***Раздел 3. Этикет (8 ч)***

*Теория:* Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Соблюдаем этикет за столом. За что мы скажем поварам спасибо.

*Практика:* Кухни разных народов. Соблюдаем этикет за столом. К нам пришли гости. Экскурсия по столовой.

### ***Раздел 4. Рацион питания (5 ч)***

*Теория:* Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.

*Практика:* Какую пищу можно найти в лесу. Наш дневной рацион питания. Составим меню на день.

### ***Раздел 5. Из истории русской кухни (5ч)***

*Теория:* Приготовим вместе щи. Каши на разный вкус.

*Практика:* Блюда из рыбы. «Русские пироги» - проекты

### ***Итоговое занятие. Итоговая аттестация (1 ч)***

Форма контроля: проекты

## **Планируемые результаты обучения 2 года обучения:**

В конце второго года обучения учащиеся должны:

- сформировать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- развить коммуникативные навыки, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

## **Содержание программы 3 года обучения**

**Цель:** формирование у обучающихся практических навыков рационального питания.

### **Задачи программы 3 года обучения:**

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Разнообразие питания	5	2	3	Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
2	Гигиена питания и приготовление пищи	14	5	9	Беседа, практическая деятельность
3	Этикет	8	2	6	Беседа
4	Рацион питания	5	3	2	Практическая деятельность
5	Из истории русской кухни	3	1	2	Беседа
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	0	1	Выставка
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

#### Содержание учебного плана

##### **Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч)**

*Теория:* Где найти витамины весной? Особенности национальной кухни.

*Практика:* Каждому овощу своё время. Витаминный огород. Блюда национальной кухни.

##### **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)**

*Теория:* Как сделать кашу вкусной. Неполезные продукты: сладости.

Неполезные продукты: напитки, торты. Приглашаем на обед! Праздничный стол.

*Практика:* Польза утренних завтраков. Любимые напитки. Готовим все вместе. «Приглашаем на обед!» - конкурс. Продукты на ужин. «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!» - проекты. К приходу гостей. Сервировка стола. Ты – покупатель. Как сохранить пищу доброкачественной. Наше здоровое питание. Культура еды и культура поведения. «Приготовим любимые блюда» проекты.

##### **Раздел 3. Этикет (8 ч)**

*Теория:* Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях.

*Практика:* Накрываем стол для гостей. Повседневный этикет. Волшебные салфетки. Вкусные моменты праздника. Секреты спортсмена.

#### **Раздел 4. Рацион питания (5 ч)**

*Теория:* Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

*Практика:* Дары моря. Как сделать кашу вкуснее.

#### **Раздел 5. Из истории русской кухни (3 ч)**

*Теория:* Праздничная еда.

*Практика:* Напитки на столе. Русские десерты. Рецепты на завтра.

#### **Итоговое занятие. Итоговая аттестация (1 ч)**

Форма контроля: выставка

#### **Планируемые результаты обучения 3 года обучения:**

В конце третьего года обучения учащиеся должны:

- развить коммуникативные навыки, освоить практические навыки рационального питания;
- уметь эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- знать о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, сформировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

#### **Содержание программы 4 года обучения**

**Цель:** сформировать представления о социокультурных аспектах питания человека;

#### **Задачи программы 4 года обучения:**

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

#### **Учебный план 4 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Разнообразие питания	5	2	3	Входная диагностика: беседа, педагогическое

					наблюдение
2	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Беседа, творческое задание
3	<b>Этикет</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Беседа, практическая деятельность
4	<b>Рацион питания</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Беседа, творческое задание
5	<b>Из истории русской кухни</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выставка творческих проектов
6	<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Выставка
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## **Содержание учебного плана**

### ***Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч)***

*Теория:* Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

*Практика:* Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Викторина «Чипполино и его друзья». Конкурс проектов «Витаминная семейка»

### ***Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (16 ч)***

*Теория:* Полезная и экологически чистая пища. Продукты небольшого количества приёма. Пища может стать опасной. Продукты, которые наносят вред организму.

*Практика:* Наш рацион питания. На вкус и цвет товарищей нет. Основные правила гигиены питания. Личная гигиена каждого. Польза от сырых овощей и фруктов. Полезные продукты на каждый день. Ты – покупатель. Как сохранить пищу доброкачественной. Наше здоровое питание. Культура еды и культура поведения. «Приготовим любимые блюда» - проекты.

### ***Раздел 3. Этикет (6 ч)***

*Теория:* Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Разновидности сервировки стола.

*Практика:* Питание и этикет. Сервируем стол по этикету. В ожидании гостей. «Вкусные традиции моей семьи». - проекты

### ***Раздел 4. Рацион питания (5 ч)***

*Теория:* Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда.

*Практика:* Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### ***Раздел 5. Из истории русской кухни (3 ч)***



*Теория:* Традиционная русская еда. Праздничные русские блюда.

*Практика:* Приправы и специи. «Рецепты наших бабушек»– проекты.

### **Раздел 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация (1 ч)**

Форма контроля: выставка

#### **Планируемые результаты 4 года обучения:**

В конце четвертого года обучения учащиеся должны:

- сформировать представление о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развить коммуникативные навыки, уметь эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

Младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

## **Метапредметные результаты освоения программы**

### **Коммуникативные УУД:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии

### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи учителем;
- понимание выделенных учителем ориентиров и ориентиров действия в новом учебном действии, в новом учебном материале, в материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе поставленной задачей и условиями ее во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в плане;
  - планировании и контроль способа - принятие установленных правил в решения и контроль способа планировании;
  - осуществление итогового и решения;
  - пошагового контроля по результату (в осуществление итогового и пошагового (случае работы в интерактивной среде) контроля по результату (в случае работы в пользоваться реакцией среды решения интерактивной среде пользоваться реакцией задачи) среды решения задачи);
  - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:***

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

## 1.5. Воспитательная работа

Воспитательный процесс программы направлен, прежде всего, на социализацию и самореализацию учащихся, на выявление, раскрытие и сопровождение способностей каждого ребёнка, на формирование духовно-богатой, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей базовыми знаниями, ориентированными на высокие нравственные ценности, способной к активному участию в жизни общества.

**Цель:** формирование необходимых норм и правил поведения в обществе, воспитание любви и уважения к общечеловеческой культуре.

### **Задачи**

- формирование умения общаться и сотрудничать в коллективе;
- создание условий для развития творческих и интеллектуальных способностей детей;
- формирование представления о значимости здоровья для человека, бережного отношения к своему здоровью.
- формирование у детей чувства патриотизма, уважения к человеку труда и старшему поколению;
- организовать знакомство с профессиями математического профиля;
- формировать у детей потребности к бережному отношению к природе и окружающей среде.

### **Методы воспитания:**

Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов): рассказ, беседа, разъяснение, используются в процессе всего времени обучения. С помощью этих методов формируется представление о нравственных поступках, о правилах поведения в обществе, в семье. Данная группа методов способствует также развитию самосознания, а в конечном итоге приводит к самоограничению и самовоспитанию.

Методы организации деятельности, общения, опыта поведения: приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций.

Среди методов организации деятельности наиболее часто используется приучение. Приучение направлено на выполнение детьми определенных действий в целях превращения их в привычные и необходимые способы поведения.

### **Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения.**

Используется поощрение. Поощрение всегда связано с положительными эмоциями. При поощрении дети испытывают гордость, удовлетворение, уверенность в правильном поведении и поступке. Переживая удовлетворение своим поведением, ребенок внутренне готов к повторению хороших поступков. Поощрение выражается в виде похвалы, одобрения.

### **Направления воспитательной деятельности и их содержание** **Гражданское и патриотическое воспитание:**

- формирование у детей российской идентичности, уважения к

обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным, социокультурным ценностям, создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять негативным социальным явлениям.

**Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни:**

- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости.

**Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:**

- воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям; формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смыслы последствия своих действий.

**Экологическое воспитание:**

- становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле;

- формирование экологической картины мира, развитие у детей стремления беречь и охранять природу; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними.

**Воспитание семейных ценностей, работа с родителями:**

- создание условий для психолого-педагогического просвещения родителей, взаимодействия педагогов с родителями в интересах самореализации детей в учреждении дополнительного образования; воспитание уважения к семье.

## План воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Воспитательное мероприятие	Срок проведения
Духовно –нравственное воспитание	Конкурс рисунков «Здоровое питание-залог здоровья»	Октябрь
Художественно - эстетическое воспитание	Подготовка стенгазеты, посвященная правильному питанию	Ноябрь
Художественно - эстетическое воспитание	Конкурс поделок «Каждому овощу своё время»	Декабрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Организация и проведение на уровне объединения мероприятий к 23 февраля	Февраль
Воспитание семейных ценностей	Мастер-класс по приготовлению витаминного салата для мам	Март
Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Участие в соревнованиях, посвященных Дню здоровья	Апрель
Духовно –нравственное воспитание	Викторина «Здоровое питание — отличное настроение	Май

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала учебного периода – 02.09.2024 года

Дата окончания учебного периода – 30.05.2025 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения – МБОУ СОШ № 16 им.И.П.Федорова

Время проведения: согласно утвержденному расписанию

### Сроки проведения контрольных процедур

Контроль	Срок проведения контроля
Входная диагностика	Первые 2 недели учебного периода
Текущий контроль	По окончании изучения раздела программы
Промежуточная аттестация	Последние 2 недели 1 учебного полугодия
Итоговая аттестация	Последние 2 недели учебного периода

### Календарный учебный график 1 года обучения

№	Дата		Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
	План	Факт					
			<b>Разнообразие питания</b>		<b>5</b>		Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
1				Из чего состоит наша пища.	1	беседа	
2				Что нужно есть в разное время года.	1	экскурсия	
3				Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	ролевая игра	
4				Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	викторина	
5				Самые полезные продукты.	1	соревнование	

			<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		<b>11</b>		Ролевая игра
6				Гигиена школьника.	1	практическая деятельность	
7				Гигиена школьника.	1	практическая деятельность	
8				Здоровье – это здорово!	1	презентация	
9				Здоровье – это здорово!	1	презентация	
10				Где и как готовят пищу.	1	практическая деятельность	
11				Где и как готовят пищу.	1	практическая деятельность	
12				Где и как готовят пищу.	1	практическая деятельность	
13				Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	выставка	
14				Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	выставка	
15				Продукты быстрого приготовления.	1	практическая деятельность	
16				Продукты быстрого приготовления.	1	практическая деятельность	
			<b>Этикет</b>		<b>10</b>		соревнование
17				Правила поведения в столовой.	1	беседа	
18				Правила поведения в столовой.	1	беседа	
19				Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	ролевая игра	



20				Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	ролевая игра	
21				Как правильно вести себя за столом.	1	соревнование	
22				Как правильно вести себя за столом.	1	соревнование	
23				Как правильно есть.	1	творческое задание	
24				На вкус и цвет товарищей нет!	1	творческое задание	
25				На вкус и цвет товарищей нет!	1	творческое задание	
26				На вкус и цвет товарищей нет!	1	творческое задание	
			<b>Рацион питания</b>		<b>5</b>		Выставка
27				Молоко и молочные продукты.	1	презентация	
28				Блюда из зерна.	1	викторина	
29				Какую пищу можно найти в лесу.	1	творческое задание	
30				Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	1	творческое задание	
31				Плох обед, если хлеба нет.	1	беседа	
			<b>Из истории русской кухни</b>		<b>3</b>		наблюдение
32				Что такое русская кухня? Пироги и пирожки.	1	беседа	
33				Каша русской кухни.	1	творческое задание	
34				Блюда из овощей. Рецепты русской кухни.	1	конкурс	
35			<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>		1	практическая деятельность	Выставка

			Итого:		35		
<b>Календарно-учебный график 2 года обучения</b>							
			<b>Разнообразие питания</b>		<b>5</b>		Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
1				Овощи – самые витаминные продукты.	1	беседа	
2				Ягоды – самые витаминные продукты.	1	викторина	
3				Фрукты – самые витаминные продукты.	1	творческое задание	
4				Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	творческое задание	
5				Витаминные салаты.	1	практическая деятельность	
			<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		<b>13</b>		наблюдение
6				Режим нашего питания.	1	презентация	Творческое задание
7				Всегда ли нужно верить рекламе?	1	практическая деятельность	
8				Наша помощь организму в питании.	1	творческое задание	
9				Гигиена приготовления пищи.	1	памятки	
10				Вредные привычки в питании.	1	экскурсия	
11				Полезные привычки в питании.	1	рисунки	

12				Блюда полезной пищи.	1	рисунки	
13				Блюда полезной пищи.	1	рисунки	
14				Конкурс юных поваров.	1	практическая деятельность	
15				Конкурс юных поваров.	1	практическая деятельность	
16				Праздничные блюда.	1	практическая деятельность	
17				Правильное питание.	1	рецепты	
18				Рецепты наших мам.	1	плакат	
			<b>Этикет</b>		<b>8</b>		Беседа, наблюдение
19				Кухни разных народов.	1	творческое задание	
20				Кухни разных народов.	1	творческое задание	
21				Как питались на Руси и в России?	1	выставка	
22				Соблюдаем этикет за столом.	1	беседа, наблюдение	
23				Соблюдаем этикет за столом.	1	беседа, наблюдение	
24				К нам пришли гости.	1	практическая деятельность	
25				Экскурсия по столовой.	1	практическая деятельность	
26				За что мы скажем поварам спасибо.	1	экскурсия	
			<b>Рацион питания</b>		<b>5</b>		Творческое задание
27				Молоко и молочные продукты.	1	презентация	
28				Блюда из зерна.	1	рисунки	
29				Какую пищу можно найти в лесу.	1	презентация	
30				Наш дневной рацион питания.	1	творческое задание	рацион

31				Составим меню на день.	1	практическая деятельность	
			<b>Из истории русской кухни</b>		<b>4</b>		Творческое задание
32				Приготовим вместе щи.	1	беседа	
33				Блюда из рыбы.	1	творческое задание	
34				Каши на разный вкус.	1	рецепты	
35				«Русские пироги» - проекты	1	проекты	
36			<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Проекты
			Итого:		36		

### Календарно-учебный график 3 года обучения

			<b>Разнообразие питания</b>		<b>5</b>		Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
1				Где найти витамины весной?	1	беседа	
2				Каждому овощу своё время.	1	рисунки	
3				Витаминный огород.	1	плакат	
4				Особенности национальной кухни.	1	беседа	
5				Блюда национальной кухни.	1	рецепты	
			<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		<b>16</b>		Беседа, творческое задание

6				Польза утренних завтраков.	1	практическая деятельность	
7				Как сделать кашу вкусной.	1	беседа	
8				Неполезные продукты: сладости.	1	презентация	
9				Неполезные продукты: напитки, торты.	1	презентация	
10				Любимые напитки.	1	творческое задание	
11				Готовим все вместе.	1	практическая деятельность	
12				Готовим все вместе.	1	практическая деятельность	
13				«Приглашаем на обед!» - конкурс.	1	конкурс	
14				«Приглашаем на обед!» - конкурс.	1	конкурс	
				Продукты на ужин.	1	рисунки	
15				«Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!» - проекты	1	проекты	
16				«Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!» - проекты	1	проекты	
17				К приходу гостей.	1	творческое задание	
18				Сервировка стола.	1	практическая деятельность	
19				Праздничный стол.	1	презентация	
20				Праздничный стол.	1	презентация	
				<b>«Этикет»</b>	<b>6</b>		Беседа,

							практическая деятельность
21				Необычное кулинарное путешествие.	1	презентация	
22				Накрываем стол для гостей.	1	практическая деятельность	
23				Повседневный этикет.	1	практическая деятельность	
24				Волшебные салфетки.	1	практическая деятельность	
25				Вкусные моменты праздника.	1	творческое задание	
26				Секреты спортсмена.	1	практическая деятельность	
27				Правила поведения в гостях.	1	беседа	
			<b>Рацион питания»</b>		<b>5</b>		Беседа, творческое задание
28				Что и как приготовить из рыбы.	1	беседа	
29				Дары моря.	1	творческое задание	
30				Плох обед, если хлеба нет.	1	беседа	
31				Из чего варят кашу.	1	презентация	
32				Как сделать кашу вкуснее.	1	творческое задание	
			<b>«Из истории русской кухни»</b>		<b>3</b>		Выставка творческих проектов
33				Напитки на столе.	1	творческое задание	
34				Праздничная еда.	1	беседа	
35				Русские десерты.	1	творческое задание	итоговая аттестация
36			<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Выставка
				Итого:	36		

### Календарный учебный график 4 года обучения

Календарный учебный график 4 года обучения							
			<b>«Разнообразие питания»</b>		<b>5</b>		Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
1				Витамины.	1	беседа	
2				Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	беседа	
3				Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	беседа	
4				Викторина «Чипполино и его друзья».	1	викторина	
5				Конкурс проектов «Витаминная семейка»	1	проекты	
			<b>«Гигиена питания и приготовления пищи»</b>		<b>16</b>		Беседа, творческое задание
6				Наш рацион питания.	1	практическая деятельность	
7				Полезная и экологически чистая пища.	1	беседа	
8				На вкус и цвет товарищей нет.	1	творческое задание	
9				Основные правила гигиены питания.	1	памятка	
10				Личная гигиена каждого.	1	памятка	
11				Польза от сырых овощей и фруктов.	1	творческое задание	
12				Полезные продукты на каждый день.	1	памятка	
13				Продукты небольшого	1	беседа	

				количества приёма.			
14				Пища может стать опасной.	1	беседа	
15				Продукты, которые наносят вред организму.	1	беседа	
16				Ты – покупатель.	1	творческое задание	
17				Как сохранить пищу доброкачественной.	1	памятка	
18				Наше здоровое питание.	1	плакат	
19				Культура еды и культура поведения.	1	творческое задание	
20				«Приготовим любимые блюда» - проекты.	1	проекты	
21				«Приготовим любимые блюда» - проекты.	1	проекты	
			<b>«Этикет»</b>		<b>6</b>		Беседа, практическая деятельность
22				Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	беседа	
23				Питание и этикет.	1	наблюдение	
24				Сервируем стол по этикету.	1	практическая деятельность	
25				Разновидности сервировки стола.	1	беседа	
26				В ожидании гостей.	1	практическая деятельность	
27				«Вкусные традиции моей семьи». - проекты	1	проекты	
			<b>«Рацион питания»</b>		<b>5</b>		Беседа, творческое задание



28				Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	1	беседа	
29				Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова.	1	рецепты	
30				Мясо и мясные блюда.	1	беседа	
31				Вкусные и полезные угощения.	1	творческое задание	
32				Составляем меню на день.	1	практическая деятельность	
			<b>«Из истории русской кухни»</b>		<b>3</b>		Выставка творческих проектов
33				Традиционная русская еда.	1	презентация	
34				Праздничные русские блюда.	1	беседа	
35				Приправы и специи.	1	выставка	
36			<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Выставка
				Итого:	36		

## 2.2. Условия реализации программы

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

- *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор,*

*DVDпроектор, видеомаягнитофон* и др.) Оно, благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов, позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### **2.3. Формы контроля/аттестации**

С целью оценки эффективности реализации Программы в течение учебного года проводится входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестация по разделам учебной программы с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью установления багажа знаний, с которым пришел ребенок, текущий контроль проводится в течение и конце изучения раздела, промежуточная аттестация проводится в конце 1-го полугодия с целью установления уровня усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения уровня усвоения программы каждым учеником.

Образовательные результаты учащихся **отслеживаются и фиксируются** в таких формах как материалы тестирования, рабочие тетради, грамоты, отзывы родителей и детей, журнал посещаемости, фото выполненных работ, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом, таблица успеха (Приложение 2).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия, аналитический материал выполненных практических работ, мониторинг образовательной деятельности, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## **2.4. Оценочные материалы**

Освоение и совершенствование учебных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

- ✓ словесный метод – устная оценка (объяснение, беседа, разбор);
- ✓ наглядный метод (демонстрация материалов).

В процессе изучения курса, обучающиеся должны выполнить практические задания и совершить экскурсионные походы. Данная деятельность позволит повысить интерес детей не только к исследовательской деятельности при выполнении практических работ, но и к курсу в целом.

Достижение обучающимися планируемых результатов выявляются в процессе:

- ✓ текущего и систематического собеседования по основным разделам программы;
- ✓ выполнение практических заданий в учебном процессе;
- ✓ совершение экскурсий.

### **Система диагностики предметных и метапредметных результатов**

<b>Планируемые результаты</b>	<b>Критерий</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества / Число баллов</b>
Предметный результат	Знание понятийного аппарата, используемого при реализации программы	<i>Высокий уровень</i> (3б.): учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой. <i>Средний уровень</i> (2б.): учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень</i> (1б.): учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой

	Владение объемом знаний, предусмотренных программой	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой</p>
Метапредметный результат	Самостоятельность в подборе и работе с литературой	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает с литературой самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся работает с литературой с помощью педагога или родителей.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.</p>
	Самостоятельность в организации проектно-исследовательской деятельности	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.</p>
	Самостоятельность в умении определять наиболее эффективные способы исследования для достижения результата	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.</p>
Личностные результаты		<p>Формирование основ гражданской идентичности личности: – чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;</p> <p>– осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России</p> <p><i>Высокий уровень (3 б.):</i> учащиеся свободно выражают свои мысли, чувствуют сопричастность к своей Родине <i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения в деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.</p>

## Диагностика личностных качеств

Критерии	Диагностические методики
Отношение к обществу (общительность, доброжелательность)	Беседа «Комфортно ли тебе в группе?» Наблюдение за поведением детей во время занятий, перемен, воспитательных мероприятий. Анализ выполненных творческих заданий.
Отношение к учебной деятельности (дисциплинированность, самостоятельность, любопытность, творческое воображение)	
Отношение к себе (самокритичность)	
Отношение к вещам (аккуратность)	

Обработка результатов диагностики проводится следующим образом: результаты наблюдений, выполненных заданий в баллах суммируются, затем вычисляется средний оценочный балл, по которому определяются уровни освоения программы.

От 2,5 до 3 – максимальный уровень

От 1,6 до 2,4 – средний уровень

0,1 до 1,5 – минимальный уровень.

### 2.5. Методические материалы

Учебная деятельность школьников строится по следующему разделам: разнообразие питания; гигиена питания и приготовления пищи; этикет; рацион питания; история русской кухни.

На занятиях дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это помогает реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания и здорового образа жизни в целом.

Освоение программы происходит через различные виды деятельности:

- непосредственно образовательную деятельность;
- игровую деятельность, включая ролевую и театрализованную игру, игру с правилами и другие виды игры;

- коммуникативную (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательскую деятельность;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- изобразительную деятельность;
- двигательную форму.

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение ряда условий.

1. Систематическое проведение занятий, на которых должны создаваться условия, при которых у детей будут формироваться не только знания, умения и навыки, но и развиваться мышление, внимание, память, речь. На протяжении всего занятия необходимо сохранять доброжелательный тон, с уважением относиться к ребенку, даже если у него что-то не получается. Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок сам захотел выполнить задание.

2. Очень важно сотрудничество с родителями обучающихся. Включение родителей в педагогический процесс важно, прежде всего, для ребенка, который сможет больше времени проводить с ними. Родители – первые и главные учителя своего ребёнка с момента рождения и на всю жизнь. Семья для школьника – жизненно необходимая социальная среда, определяющая путь развития его личности. Взаимодействие с родителями (законными представителями) ребенка по вопросам образования и воспитания происходит посредством разъяснительных индивидуальных и групповых консультаций; индивидуальных бесед, проведения совместных воспитательных мероприятий, открытых занятий.

### **Методы обучения**

Процесс обучения детей школьного возраста осуществляется различными методами. Метод – это система последовательных способов взаимосвязанной деятельности обучающихся и учащихся, направленная на достижение поставленных учебно-воспитательных задач.

В соответствии с основными формами мышления школьника, определяющими характер способов его деятельности в процессе обучения, используются три группы методов:

- наглядные;
- словесные;
- практические.

В работе с детьми школьного возраста *наглядные методы* наиболее доступны и важны, особенно на начальных этапах работы. Наглядности

должны быть крупными и доступными, в реалистическом стиле.

Основные словесные методы, используемые в школьном обучении:

– *рассказ* – это монолог педагога, содержащий учебную информацию. Рассказ должен быть лаконичным, чётким, изложение материала требует эмоциональности и выразительности.

– *беседа* – это диалог педагога и ученика. В беседе важно чётко формулировать вопросы, они должны быть понятны ребёнку.

– *рассказы детей* - этот метод направлен на совершенствование знаний и умственно—речевых умений.

- *чтение художественных произведений детям* - данный метод позволяет решить ряд задач: расширять, обогащать знания детей об окружающем, формировать способности детей к восприятию и пониманию художественной литературы, воссозданию словесного образа, формировать понимание основных связей в произведении, характера героя, его действий и поступков.

*Практические методы:*

– *упражнения* (устные и письменные);

– *игровой метод* (дидактические игры, подвижные игры, эпизодические игровые приёмы (загадки, пословицы, скороговорки...)).

### **Методы воспитания**

Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов): *рассказ, беседа, разъяснение*. Используются в процессе всего времени обучения. С помощью этих методов формируется представление о нравственных поступках, о правилах поведения в обществе. Данная группа методов способствует также развитию самосознания, а в конечном итоге приводит к самоограничению и самовоспитанию.

Методы организации деятельности, общения, опыта поведения: приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций.

Среди методов организации деятельности наиболее часто используется *приучение*. Приучение направлено на выполнение детьми определенных действий в целях превращения их в привычные и необходимые способы поведения.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения.

*Используется поощрение*. Поощрение всегда связано с положительными эмоциями. При поощрении дети испытывают гордость, удовлетворение, уверенность в правильном поведении и поступке. Переживая удовлетворение своим поведением, ребенок внутренне готов к повторению хороших поступков. Поощрение выражается в виде похвалы, одобрения.

## **Технологии обучения**

### **Игровые технологии**

Для повышения интереса к происходящему в образовательном процессе широко используются дидактические игры и игровые упражнения.

Игровые действия способствуют познавательной активности детей, дают им возможность проявить свои способности, применить имеющиеся знания, умения и навыки для достижения целей игры.

Игра помогает решать проблемы коммуникации. На занятия приходят дети, совершенно незнакомые друг с другом и педагогом, попадают в незнакомую обстановку. Игра позволяет значительно сократить период адаптации, облегчает процесс привыкания, взаимодействия со сверстниками и педагогом.

Из общей классификации используются следующие группы:

- дидактические интеллектуальные игры (игры-упражнения, воображаемые игры-путешествия, игры-загадки, игры-шутки);
- ролевые игры (игры-драматизации, игры-путешествия).
- сюжетные (театрализованные) игры (проигрывание известных сказок, проигрывание ролей сказочных персонажей).

### **Информационно – коммуникационные технологии**

Используются мультимедийные презентации, интернет-ресурсы, обучающие материалы (мультфильмы, стихи, песни) на электронных носителях.

### **Технология проблемного обучения**

Постановка проблемной задачи и процесс решения ее происходит в совместной деятельности педагога и детей. Педагог вовлекает детей в совместный умственный поиск, оказывает им помощь в форме указаний, разъяснений и вопросов. Познавательная деятельность происходит в ходе эвристической беседы. Ставятся вопросы, которые побуждают учеников на основе своих наблюдений, ранее приобретенных знаний сравнивать, сопоставлять отдельные факты, а затем приходиться к выводам.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра-путешествие, занятие-сказка, практическое занятие, исследование, эксперимент, квест-игра открытое занятие.

### **Тематика и формы методических материалов:**

- рекомендации по проведению занятий;
- планы занятий;
- разработки игр;
- описание пальчиковой гимнастики;



- разработки заданий, упражнений, схем для моделирования, конструирования;
- тесты;
- лекционный материал;
- иллюстративный и демонстрационный материал;
- сборники рассказов, сказок, загадок о правильном питании.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятия строятся в соответствии с динамикой внимания учащихся. Так, знакомство с новым материалом организуют, когда дети наиболее работоспособны, т.е. на 3-5 минуте от начала занятия, и заканчивают на 15-18 минуте. Занятия, как правило, состоят из нескольких частей, что позволяет использовать различные виды детской деятельности. Для предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у учащихся мышечного статистического напряжения используются физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дидактические игры, игровые упражнения и игровые паузы. В процессе выполнения некоторых практических упражнений учащиеся рисуют, поют, могут свободно перемещаться по кабинету. В перерыве между занятиями проводится проветривание помещения.

Очень важно органически связать отдельные части занятия, обеспечить правильное распределение умственной нагрузки, чередование видов и форм организации учебной деятельности.

На изучение теории отводится не более 30% от общего объема учебного времени. Остальное время посвящается практической работе. Темы занятий распределены по принципам: систематичности, последовательности, доступности.

Занятие может быть организовано следующим образом:

#### **I. Организационный момент:**

- приветствие (может пройти обычно, может в игровой форме);
- сообщение темы занятия и настрой на дальнейшую работу.

#### **II. Основная часть занятия:**

- повторение пройденного материала в форме выполнения практического задания;
- физкультминутка: упражнения для пальчиков, рук, ног;
- знакомство с новым материалом: практическая работа с наглядным материалом, объяснение, мини-лекция, демонстрация опыта, презентация;
- закрепление полученных знаний: игра, упражнение, беседа с использованием проблемных вопросов.

#### **III. Заключительная часть:**

- самоконтроль и самоанализ выполненных работ;
- уборка рабочего места.

## 2.6. Список использованной литературы

### Литература для педагога

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛТА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо КС Продукты и блюда в детском питании. М., 1991,190с
6. Похлёбкин ВВ. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»  
<http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. — М. : Вако, 2004. — 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 2007 г. / Мастерская учителя.

Список литературы, рекомендованный обучающимся, для успешного освоения данной программы.

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. М.: ОЛТА Медиа Групп, 2011. - 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990, 185.  
Огуреева Г.Н. Краткий атлас справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001 с. .

### Расписание учебных занятий

Класс	День недели	Время
1 А	Среда	11.15-11.55
1 Б	Пятница	11.15-11.55
1 В	Четверг	08.00-08.40
2 А	Вторник	16.20-17.00
2 Б	Вторник	16.20-17.00
2 В	Вторник	17.05-17.45
3 А	Вторник	12.05-12.45
3 Б	Понедельник	12.05-12.45
3 В	Пятница	12.05-12.45
4 А	Понедельник	12.05-12.45
4 Б	Понедельник	12.05-12.45
4 В	Вторник	12.05-12.45
4 Г	Понедельник	12.05-12.45

### Диагностические методики

#### Методика № 1

#### Тест по темам программы «Разговоры о правильном питании»

*Материал:* листы с заданиями теста, цветные карандаши.

*Задание.* Закрасить правильный ответ в зелёный цвет

*Способ выполнения.* Выполнение задания самостоятельно покажет уровень сформированности его представления о правильном питании.

*Оценка задания.*

Минимальный уровень: допущено более 5 ошибок.

Средний уровень- допущено 1- 3 ошибки

Максимальный уровень – задание выполнено полностью верно, если допущена ошибка, может самостоятельно исправить.

#### Методика № 2. Наблюдение во время игры «Здоровое питание-отличное настроение»

*Цель:* формирование потребности и важности соблюдения режима питания.

*Материал:*

- крупы в блюдах (гречка, рис, зерна кукурузы)
- готовые каши (манная, рисовая, гречневая)
- памятки "Режим питания школьников" (15 шт)
- сок (3 вида)
- стаканы (15шт)
- доски разделочные (3 шт)
- ножи (3 шт)
- полотенце (на каждого кто участвует в конкурсе)
- мыло
- тарелки
- 3 скатерти
- овощи:
  - а) вареные (свекла, картофель – по 3 шт)
  - б) свежие (помидоры, огурцы, зелень)
- сметана, майонез
- соль
- батон
- сыр (0,5 кг)
- ветчина (0,5 кг)
- брошюра с рецептами (6 шт.)

*Инструкция к проведению:* педагог предлагает детям приготовить завтрак, обед, полдник и ужин подобрав для этого нужные продукты учитывая их пользу и целесообразность использования в определённый период приёма пищи.

*Оценка задания:*

- высокий уровень – ребенок правильно, не задумываясь, выбирает нужные продукты;

средний уровень – ребенок испытывает затруднение – думает, прежде чем сделать выбор того или иного продукта;

минимальный уровень – ребенок не может без помощи педагога определиться с выбором нужных продуктов.

**Методика №3 - Игра «Поле чудес»**

*Тема:* «Вкусненько и полезненько»

*Цель:* сформировать понятие о витаминах и их значении в жизни человека.

*Материал.*

- выставка рисунков о здоровом питании;
- выставка поделок из овощей и фруктов;

- презентация «Вкусненько и полезненько»;
- таблица «Витамины» ;
- блюдо с фруктами и овощами;
- компьютер, интерактивная доска.

*Инструкция к проведению:* педагог проводит отборочный тур с помощью загадок. 3 игрока, набравшие, наибольшее количество баллов в 1 туре проходят в следующий тур, отвечают на вопросы.

Оценка задания:

высокий уровень –принимают активное участие в игре, правильно отвечают на все вопросы (победитель игры).

средний уровень – принимают активное участие в игре, но при помощи наводящих вопросов педагога.

минимальный уровень – наименьшее количество ответов. **Методика №4 Игра «Приготовление витаминного салата».** *Цель:* формирование знаний и умений в плане организации питания.

*Материал.* -Фартуки; разделочные доски; пластмассовые ножи; большие миски для перемешивания салата и салатные ложки; киви, виноград, бананы, яблоки, груши, йогурт.

*Инструкция к проведению.* Педагог предлагает приготовить салат. Для того чтобы узнать, какие фрукты необходимы для приготовления салата, детям раздают карточки с изображением геометрических фигур разных цветов, с помощью таблицы дети должны вычислить, какой фрукт закодирован на карточке. Мы с помощью таблицы узнали состав салата. С помощью педагога дети составляют план приготовления салата.

- Ингредиенты для салата.
- Обработка фруктов.
- Посуда и приспособления
- Нарезка ингредиентов.
- Заправка салата.
- Оформление салата.,

Оценка задания:

Высокий уровень – задание выполняет самостоятельно, соблюдая последовательность пунктов плана.

средний уровень – задание выполняет самостоятельно, но допускает ошибки в последовательности действий.

минимальный уровень – задание выполняет при непосредственном участии педагога.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест
- не завтракает
- поздно ужинает
- не ест супы
- не ест (не любит) каши
- не любит овощи
- отказывается от завтраков
- отказывается от обедов

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки? Анкета для родителей (после изучения первой части про- граммы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

\_\_\_\_\_ 2. Какие  
разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

\_\_\_\_\_ 3. Помогла ли  
вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам  
питания?

\_\_\_\_\_

**Тест**

- **Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:** а) вкусные продукты; б) полезные продукты;  
 в) продукты растительного происхождения;  
 г) продукты животного происхождения.

- **Полезно есть:**

- а) сладости; б) крупы;  
 в) колбасы; г) рыбу;  
 д) молочные продукты; е) овощи и фрукты.

- **Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:**

- а) мыть руки перед едой;  
 б) разговаривать во время приёма пищи;  
 в) на завтрак полезно есть каши;  
 г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

- **Что бы ты съел на обед:**

- а) борщ;  
 б) салат «Оливье»;  
 в) копчёное мясо;  
 г) компот;  
 д) пюре с котлетой;  
 е) кефир.

- **Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:**

- а) творог; б) сосиску; в) омлет;  
 г) жареную курицу; д) простоквашу;  
 е) запеканку; ж) щи.  
 з) пельмени.

- **Весной очень полезно есть:**

- в) молочные продукты;  
 г) салаты из свежей зелени.

- **Сколько должен выпивать в день человек:**

- а) 2-4 стакана;  
 б) 1-3 стакана;  
 в) 6-7 стаканов

- **Каждый день полезно есть:**

- а) мясо;  
 б) молочные продукты; в) фрукты  
 и овощи; г) рыбу.

- **Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:**



- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

- *Перед контрольной работой лучше всего съесть:*

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания». «При ослаблении организма принимайте витамины».