

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВИКТОРА ЕМЕЛЬЯНОВИЧА ОМЕЛЬКОВА

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 21
им. В.Е. Омелькова
В.Ю. Левитский
от «30» августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Разговор о правильном питании»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *4 года 135 часов*

(1 год – 33 ч., 2 год – 34 ч., 3 год – 34 ч., 4 год – 34 ч.)

Возрастная категория: *от 7 до 11 лет*

Состав группы: *до 30 человек*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID программы в Навигаторе: 63422

Автор-составитель:
Маркиди Маргарита Дмитриевна,
*учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования*

г.Анапа, 2024 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
социально-гуманитарной направленности
«Разговор о правильном питании»

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 21 муниципального образования город - курорт Анапа имени Героя Российской Федерации Виктора Емельяновича Омелькова
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	63422
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Разговор о правильном питании»
Механизм финансирования (бюджет, внебюджет)	Бюджет
ФИО автора (составителя) программы	Маркиди Маргарита Дмитриевна
Краткое описание программы	Программа направлена на формирование здоровых «привычек» и культуры питания у детей
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	4года – 135 часов (1 год – 33 ч., 2 год – 34 ч., 3 год – 34 ч., 4 год – 34 ч.)
Возрастная категория	7 – 11лет
Цель программы	формирование у обучающихся полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью
Задачи программы	1 год обучения Предметные: сформировать представление об основных группах продуктов питания; формировать представление о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов; знакомить с режимом питания и сбалансированным питанием как основой правильных пищевых привычек; учить школьников сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; познакомить с кулинарными традициями разных народов. Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формировать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Метапредметные: развивать умение систематизировать полученные знания; развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов; развивать умения слушать, обсуждать и подводить итоги работы.

2 год обучения

Предметные: познакомить с органами пищеварения; формировать представление о пищевой ценности овощей, фруктов и ягод, рыбы и морских продуктов; учить правильно выбирать продукты и определять размер порции; познакомить с кулинарными традициями народов России.

Личностные: расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила; развивать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания; развивать умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Метапредметные: развивать умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной; развивать умение формулировать собственное мнение и обосновывать свою позицию.

3 год обучения

Предметные: формировать представление о значении воды в жизни человека; познакомить с пользой растительной пищи для организма человека; научить оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов.

Личностные: развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; расширять знания и закреплять навыки, связанные с этикетом в области питания; воспитывать личностную ответственность за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью.

Метапредметные: учить преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его и представлять в удобной наглядной форме; развивать умение анализировать объекты с целью выделения признаков; развивать умение устанавливать причинно-следственные связи.

4 год обучения

Предметные: обучать составлению меню здорового питания; формировать представление о пищевой ценности мяса и мясных продуктов; формировать знания о последствиях неправильного питания и риске здоровью; пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Личностные: формировать готовность заботиться о собственном здоровье и укреплять его; расширять знания и закреплять навыки, связанные с этикетом в области питания; формировать активный интерес к познавательной деятельности.

Метапредметные: развивать навыки поиска необходимой информации; развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения

	поставленных задач
Ожидаемые результаты	<p>1 год обучения Предметные: сформировано представление об основных группах продуктов питания; сформировано представление о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов; познакомились с режимом питания и сбалансированным питанием как основой правильных пищевых привычек; школьники умеют сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; познакомились с кулинарными традициями разных народов. Личностные: сформирована ценность здорового и безопасного образа жизни; сформированы знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Метапредметные: развито умение систематизировать полученные знания; развиты навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов; развиты умения слушать, обсуждать и подводить итоги работы.</p> <p>2 год обучения Предметные: познакомились с органами пищеварения; сформировано представление о пищевой ценности овощей, фруктов и ягод, рыбы и морских продуктов; научились правильно выбирать продукты и определять размер порции; познакомились с кулинарными традициями народов России. Личностные: расширены знания о правилах здорового образа жизни, сформирована готовность соблюдать эти правила; развиты знания и навыки, связанные с этикетом в области питания; развито умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Метапредметные: развито умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной; развито умение формулировать собственное мнение и обосновывать свою позицию.</p> <p>3 год обучения Предметные: сформировано представление о значении воды в жизни человека; познакомились с пользой растительной пищи для организма человека; научились оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; имеют представление о том, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов. Личностные: развиты представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; расширены знания и закреплены навыки, связанные с этикетом в области питания; осознают личностную ответственность за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью.</p>

	<p>Метапредметные: умеют преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его и представлять в удобной наглядной форме; развито умение анализировать объекты с целью выделения признаков; развито умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>4 год обучения</p> <p>Предметные: умеют составлять меню здорового питания; сформировано представление о пищевой ценности мяса и мясных продуктов; сформированы знания о последствиях неправильного питания и риске здоровью; имеют интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.</p> <p>Личностные: сформирована готовность заботиться о собственном здоровье и укреплять его; расширены знания и закреплены навыки, связанные с этикетом в области питания; сформирован активный интерес к познавательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: развиты навыки поиска необходимой информации; развиты навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Нет
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Нет
Материально-техническая база	- Доска магнитно-маркерная; проектор или интерактивная панель; компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; набор ЦОР по проектной технологии

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	7
1.1 Пояснительная записка.....	7
1.2 Цели и задачи.....	11
1.3 Содержание программы	13
1.3.1 Учебный план	13
1.3.2 Содержание учебного плана	15
1.4 Планируемые результаты	18
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	20
2.1 Календарный учебный график.....	20
2.2 Воспитательная деятельность.....	29
2.3 Условия реализации программы	30
2.4 Формы аттестации.....	31
2.5 Оценочные материалы.....	32
2.6 Методические материалы.....	32
2.7 Список литературы	35
Вариант теста для тематического контроля	37
А. вес продукта без упаковки.....	37
Б. калорийность продукта.....	37

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Разговор о правильном питании» направлена на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Актуальность. Культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья. Одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура нашего питания, которая закладывается в

семье, обществе, школе. До недавнего времени вопросу здорового питания уделялось недостаточно внимания со стороны общества. Изобилие продуктов питания на прилавках наших магазинов, пищевая безграмотность нашего населения, появление кафе быстрого питания (фастфудов) и многие другие факторы привели к росту числа хронических заболеваний органов пищеварения практически всех слоев общества. Особенно сильный удар пришелся на самых незащищенных, зависимых от выбора взрослых – на наших детей. По последним данным ВОЗ, здоровье ребенка зависит:

- на 15%-от организации медицинской службы;
- на 25%-от генетики;
- на 60%- от сбалансированного питания.

Между тем, ни для кого не секрет: питание влияет на формирование детского организма. От того, как именно организован рацион питания ребенка, зависит его настроение, его психофизическое состояние, его работоспособность, его умственная деятельность.

Поэтому проблема здорового питания стоит особенно остро, и, наверное, наш социум созрел для того, чтобы не только говорить об этом, но и предпринимать определенные действия. Позиция такова: формирование навыков культуры правильного питания должно вестись целенаправленно и системно. Выполнение основных законов правильного питания – основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте, когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития.

Методист кафедры методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы СИПКРО Н.В.Герасименко определяют необходимость осознания того, что культура питания является неотъемлемой частью культуры здоровья, необходимостью понимания того, что от питания зависят интеллектуальные возможности обучающегося, воспитанника. По её словам, «питание является приоритетным фактором поддержания, сохранения и укрепления здоровья человека, а внедрение программы и технологий её реализации позволит участникам школьного социума на инструментальном уровне сформировать культуру питания как самую важную часть культуры самосбережения здоровья».

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

Педагогическая целесообразность программы включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании».

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» модифицированная, составлена на основе модульной дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании», разработанной ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей» (авторы: Безруких М.М., доктор биол.наук, академик РАО, ведущий научный сотрудник ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО»; Макеева А.Г., кандидат пед.наук, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО»; Филиппова Т.А., кандидат биол.наук, ведущий научный сотрудник ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО»; Роговая С.И., методист отдела образовательных программ «ООО Нестле Россия»), город Москва, 2022 год.

Таблица 1

№ п/п	ДОП «Разговор о правильном питании» ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей»	Модифицированная ДООП «Разговор о правильном питании»
1	Срок реализации – 3 года Объем реализации – 102 часа	Срок реализации – 4 года Объем реализации – 135 часов Увеличился срок реализации программы на 1 год, так как программа предназначена для учащихся начальной школы и реализуется на всем ее протяжении
2	Адресат программы: 6 – 14 лет (воспитанники подготовительной группы детских дошкольных учреждений и обучающиеся 1 – 6 классов)	Адресат программы: 6,5 – 11 лет (обучающиеся 1 – 4 классов)
3	Направленность естественно-научная	Направленность социально-гуманитарная, так как программа направлена на формирование социально значимых ценностей
4	3 модуля: «Разговор о здоровье и правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	6 разделов: «Как устроен человек», «Разнообразие питания», «Гигиена питания и приготовления пищи», «Рацион и режим питания», «Этикет», «Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края». Разделы повторяются на каждом году обучения, с дополнением и углублением содержания

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;

- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально-экономическая адекватность.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 1 – 4 классов (7 – 11 лет).

Уровень программы – базовый.

Срок реализации программы «Разговор о правильном питании» - 4 года. Общее количество часов – 135 (52 ч. теории, 83 ч. практики).

Форма обучения – очная, групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса. При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

1.2 Цели и задачи

Цель программы - формирование у учащихся полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Цель первого года – создание условий для формирования у учащихся культуры питания как основы здорового образа жизни.

Цель второго года – освоение базовых знаний о правильном питании и его влиянии на здоровье человека.

Цель третьего года – расширение знаний о потребностях организма, вкусной и здоровой пище и формирование осознанного пищевого поведения.

Цель четвертого года – развитие устойчивой мотивации к применению знаний о здоровом питании в повседневной жизни.

Задачи программы

1 год обучения

Предметные:

- сформировать представление об основных группах продуктов питания;
- формировать представление о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов;
- знакомить с режимом питания и сбалансированным питанием как основой правильных пищевых привычек;
- учить школьников сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- познакомить с кулинарными традициями разных народов.

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Метапредметные:

- развивать умение систематизировать полученные знания;
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов;
- развивать умения слушать, обсуждать и подводить итоги работы.

2 год обучения

Предметные:

- познакомить с органами пищеварения;
- формировать представление о пищевой ценности овощей, фруктов и ягод, рыбы и морских продуктов;
- учить правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- познакомить с кулинарными традициями народов России.

Личностные:

- расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- развивать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- развивать умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Метапредметные:

- развивать умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной;
- развивать умение формулировать собственное мнение и обосновывать свою позицию.

3 год обучения

Предметные:

- формировать представление о значении воды в жизни человека;
- познакомить с пользой растительной пищи для организма человека;
- научить оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов.

Личностные:

- развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширять знания и закреплять навыки, связанные с этикетом в области питания;
- воспитывать личностную ответственность за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью.

Метапредметные:

- учить преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его и представлять в удобной наглядной форме;
- развивать умение анализировать объекты с целью выделения признаков;
- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи.

4 год обучения

Предметные:

- обучать составлению меню здорового питания;
- формировать представление о пищевой ценности мяса и мясных продуктов;
- формировать знания о последствиях неправильного питания и риске здоровью;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Личностные:

- формировать готовность заботиться о собственном здоровье и укреплять его;
- расширять знания и закреплять навыки, связанные с этикетом в области питания;
- формировать активный интерес к познавательной деятельности.

Метапредметные:

- развивать навыки поиска необходимой информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач.

1.3 Содержание программы 1.3.1 Учебный план

Таблица 2

№	Название темы (раздела)	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Как устроен человек	21	11	10	игра-соревнование
2	Разнообразие питания	22	8	14	проект, праздник
3	Гигиена питания и приготовление пищи	24	13	11	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания	29	17	12	диагностика
5	Этикет	19	6	13	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края	20	8	12	диагностика
Итого		135	63	72	

Учебный план 1 года обучения

Таблица 3

№	Название темы (раздела)	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Как устроен человек	5	3	2	игра-соревнование
2	Разнообразие питания	6	2	4	проект, праздник
3	Гигиена питания и приготовление пищи	6	2	4	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания	6	3	3	диагностика
5	Этикет	6	1	5	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края	4	1	3	диагностика
Итого		33	12	21	

Учебный план 2 года обучения

Таблица 4

№	Название темы (раздела)	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Как устроен человек	6	2	4	игра-соревнование
2	Разнообразие питания	5	1	4	проект, праздник

3	Гигиена питания и приготовление пищи	4	2	2	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания	8	5	3	диагностика
5	Этикет	5	1	4	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края	6	3	3	диагностика
Итого		34	14	20	

Учебный план 3 года обучения

Таблица 5

№	Название темы (раздела)	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Как устроен человек	5	3	2	игра-соревнование
2	Разнообразие питания	6	3	3	проект, праздник
3	Гигиена питания и приготовление пищи	7	5	2	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания	7	5	2	диагностика
5	Этикет	4	2	2	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края	5	1	4	диагностика
Итого		34	19	15	

Учебный план 4 года обучения

Таблица 6

№	Название темы (раздела)	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Как устроен человек	5	3	2	игра-соревнование
2	Разнообразие питания	5	2	3	проект, праздник
3	Гигиена питания и приготовление пищи	7	4	3	викторина, инсценировка
4	Рацион и режим питания	8	4	4	диагностика
5	Этикет	4	2	2	конкурс
6	Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края	5	3	2	диагностика
Итого		34	18	16	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Как устроен человек

Теория: Строение тела человека, пищеварительная система, вкусовые рецепторы. Вес человека, от чего он зависит.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений. Зарядка. Викторина «Как устроен человек».

Раздел 2. Разнообразие питания

Теория: Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Практика: Конкурс пословиц и поговорок о здоровом питании. Игра «Выбор продуктов».

Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи

Теория: Гигиена школьника. Здоровье - это здорово. С.Я.Маршак «Робин-Бобин».

Практика: Игра «Разложи продукты по корзинам». Игра «Приготовь блюдо».

Раздел 4. Рацион и режим питания

Теория: Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.

Практика: Игра «Мяч по кругу». Игра «Вкусные истории». Презентация «Дары леса».

Раздел 5. Этикет

Теория: Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Хлебобулочные изделия.

Практика: Сервировка стола. Складывание салфеток. Игра «Что чем едят?»

Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края

Теория: Кухни разных народов.

Практика: Рисунок «Мое любимое блюдо». Игра «Вкусно и полезно».

2 год обучения

Раздел 1. Как устроен человек

Теория: Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Практика: Выполнение упражнений для разных частей тела. Игра «День – ночь».

Раздел 2. Разнообразие питания

Теория: Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Самые полезные продукты. Ю.Тувим «Овощи».

Практика: Конкурс рисунков «Овощи, ягоды, фрукты». Презентация и викторина «Самые витаминные продукты».

Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи

Теория: Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Практика: Подвижная игра «Яблочко». Игра «Что можно приготовить из ...»

Раздел 4. Рацион и режим питания

Теория: Режим дня. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Плох обед, если хлеба нет. Дары моря. Что и как приготовить из рыбы.

Практика: Составление режима дня. Игра «Горячая картошка».

Раздел 5. Этикет

Теория: Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Секреты хозяйшки: как хранить продукты.

Практика: Составление меню на день. Игра «За столом». Викторина «На вкус и цвет товарищей нет».

Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края

Теория: Как питались на Руси и в России. Самовар – символ русского застолья.

Практика: Проект «Традиции питания в России».

3 год обучения

Раздел 1. Как устроен человек

Теория: Питание и здоровье. Здоровые зубы. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Питание и настроение.

Практика: Проект «Паспорт здоровья».

Раздел 2. Разнообразие питания

Теория: Витамины в продуктах питания. Каждому овощу свое время. Где найти витамины весной. «Зеленая аптечка».

Практика: День здоровья «Веселые старты». Викторина «Вкусно и полезно».

Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи

Теория: Продукты быстрого приготовления. Всегда ли нужно верить рекламе. Вредные и полезные привычки в питании. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.

Практика: Эстафета «Огород». Проект «Каша: вкусно и полезно».

Раздел 4. Рацион и режим питания

Теория: Пирамида здорового питания. Сон. Значение жидкости для организма человека. Если хочется пить.

Практика: Выполнение упражнений. Викторина.

Раздел 5. Этикет

Теория: За что мы скажем поварам спасибо.

Практика: Кулинарное путешествие.

Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края

Теория: Особенности национальной кухни. Традиционные блюда русской кухни. История посуды.

Практика: Проект «Вкусные традиции моей семьи».

4 год обучения

Раздел 1. Как устроен человек

Теория: Причины ухудшения зрения. Осанка. Почему мы болеем? Утомление и переутомление.

Практика: Выполнение упражнений для глаз и осанки.

Раздел 2. Разнообразие питания

Теория: Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины.

Практика: Загадки об овощах и других продуктах питания.

Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи

Теория: Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Помощь при отравлениях. Полезные напитки.

Практика: Проект «Полезные напитки». Игра «Ты – покупатель».

Раздел 4. Рацион и режим питания

Теория: Хлеб – всему голова. Мясо и мясные блюда. Ты – покупатель. Выбор продуктов питания. Вкусные и полезные угощения. Меню.

Практика: Составляем меню на день. Конкурс рисунков «Полезно и красиво».

Раздел 5. Этикет

Теория: Правила поведения в гостях. Столовые приборы. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Как правильно пользоваться ножом и вилок.

Практика: Игра «В гостях». Сервировка стола.

Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского края

Теория: Лен для здоровья и в приготовлении блюд. Бабушкины рецепты.

Практика: Составление меню.

1.4 Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные:

- сформировано представление об основных группах продуктов питания;
- сформировано представление о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов;
- познакомились с режимом питания и сбалансированным питанием как основой правильных пищевых привычек;
- школьники умеют сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- познакомились с кулинарными традициями разных народов.

Личностные:

- сформирована ценность здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Метапредметные:

- развито умение систематизировать полученные знания;
- развиты навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов;
- развиты умения слушать, обсуждать и подводить итоги работы.

2 год обучения

Предметные:

- познакомились с органами пищеварения;
- сформировано представление о пищевой ценности овощей, фруктов и ягод, рыбы и морских продуктов;
- научились правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- познакомились с кулинарными традициями народов России.

Личностные:

- расширены знания о правилах здорового образа жизни, сформирована готовность соблюдать эти правила;
- развиты знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- развито умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Метапредметные:

- развито умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме и письменной;
- развито умение формулировать собственное мнение и обосновывать свою позицию.

3 год обучения

Предметные:

- сформировано представление о значении воды в жизни человека;
- познакомились с пользой растительной пищи для организма человека;

- научились оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- имеют представление о том, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов.

Личностные:

- развиты представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширены знания и закреплены навыки, связанные с этикетом в области питания;
- осознают личностную ответственность за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью.

Метапредметные:

- умеют преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его и представлять в удобной наглядной форме;
- развито умение анализировать объекты с целью выделения признаков;
- развито умение устанавливать причинно-следственные связи.

4 год обучения

Предметные:

- умеют составлять меню здорового питания;
- сформировано представление о пищевой ценности мяса и мясных продуктов;
- сформированы знания о последствиях неправильного питания и риске здоровью;
- имеют интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Личностные:

- сформирована готовность заботиться о собственном здоровье и укреплять его;
- расширены знания и закреплены навыки, связанные с этикетом в области питания;
- сформирован активный интерес к познавательной деятельности.

Метапредметные:

- развиты навыки поиска необходимой информации;
- развиты навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

2.1 Календарный учебный график

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

1 год обучения

Таблица 7

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика				
		Раздел 1. Как устроен человек	5	3	2				
1		Введение. “Наша школа”	1	1			групповая		
2		Строение человека	1	1			групповая		
3		Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1		групповая	комплекс ОРУ	
4		Вес человека, от чего он зависит	1	1			групповая		
5		Как устроен человек	1		1		групповая	викторина	
		Раздел 2. Разнообразие питания	6	2	4				
6		Из чего состоит наша пища	1	1			групповая		
7		Что нужно есть в разное время года	1		1		групповая	викторина	
8		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1			групповая		
9		Пословицы и поговорки о здоровом питании	1		1		групповая	конкурс	
10		Я знаю (с мячом)	1		1		групповая	игра	
11		Купи продукты	1		1		групповая	сюжетно – ролевая игра	
		Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи	6	2	4				
12		Гигиена школьника	1	1			групповая		
13		Здоровье - это здорово	1	1			групповая		
14		Приготовь блюдо	1		1		групповая	игра	
15		Разложи продукты по корзинкам	1		1		групповая	игра	
16		«Робин – Бобин»	1		1		групповая	чтение	
17		Что мы едим	1		1		групповая	игра	

		Раздел 4. Рацион и режим питания	6	3	3			
18		Молоко и молочные продукты	1	1			групповая	
19		«Мяч по кругу»	1		1		групповая	игра
20		Вкусные истории	1		1		групповая	игра
21		Блюда из зерна	1	1			групповая	
22		Колобок (народная сказка)	1	1			групповая	
23		Какую пищу можно найти в лесу	1		1		групповая	презентация
		Раздел 5. Этикет	6	1	5			
24		Правила поведения в столовой	1	1			групповая	
25		Что чем едят?	1		1		групповая	игра
26		Хлебобулочные изделия	1		1		групповая	рисование
27		Как правильно накрыть стол	1		1		групповая	игра
28		Волшебные салфетки	1		1		групповая	практикум
29		Предметы сервировки стола	1		1		групповая	игра
		Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского Края	4	1	3			
30		Кухни разных народов	1	1			групповая	
31		Моё любимое блюдо	1		1		групповая	рисование
32		Вкусно и полезно	1		1		групповая	игра
33		Чему мы научились за год	1		1		групповая	диагностика
Итого			33	12	21			

2 год обучения

Таблица 8

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Время проведения	Форма организации занятий	Место проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика				
		Раздел 1. Как устроен человек	6	2	4				
1		Органы пищеварения	1	1			групповая		
2		Работа органов пищеварения	1	1			групповая		
3		Со спортом дружить – здоровым быть!	1		1		групповая	упражнения	
4		«Знай своё тело». М. Лазарев	1		1		групповая		
5		Как устроен человек	1		1		групповая		
6		Подвижная игра «День - ночь»	1		1		групповая	игра	
		Раздел 2. Разнообразие питания	5	1	4				
7		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		1		групповая	викторина	
8		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!	1	1			групповая	презентация	
9		Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты»	1		1		групповая	конкурс	
10		Самые полезные продукты	1		1		групповая	викторина	
11		Ю. Тувим “Овощи”	1		1		групповая		
		Раздел 3. Гигиена питания и приготовления	4	2	2				
12		Где и как готовят пищу	1	1			групповая		
13		Культура питания	1		1		групповая		
14		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1			групповая		
15		Подвижная игра «Яблочко»	1		1		групповая	игра	
		Раздел 4. Рацион и режим	8	5	3				

		питания						
16		Режиму дня мы друзья	1	1			групповая	проект
17		Продукты для здоровья	1	1			групповая	викторина
18		Что и как приготовить из рыбы	1	1			групповая	
19		Дары моря	1	1			групповая	презентация
20		“В здоровом теле – здоровый дух”	1		1		групповая	игр
21		Овощи и фрукты	1		1		групповая	рисование
22		Плох обед, если хлеба нет	1	1			групповая	
23		Подвижная игра «Горячая картошка»	1		1		групповая	игра
		Раздел 5. Этикет	5	1	4			
24		Как правильно вести себя за столом	1	1			групповая	
25		Как правильно есть	1		1		групповая	игра
26		На вкус и цвет товарищей нет	1		1		групповая	викторина
27		Секреты хозяйюшки	1		1		групповая	сервировка
28		Составим меню для сказочного героя	1		1		групповая	составление меню
		Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского Края	6	3	3			
29		Все болезни победим – быть здоровыми хотим	1		1		групповая	игра
30		Секреты обеда	1	1			групповая	
31		Как питались на Руси	1	1			групповая	
32		Самовар – символ русского стола	1		1		групповая	рисование
33		Как питались в России	1	1			групповая	проект
34		Чему мы научились за год	1		1		групповая	диагностика
		Итого	34	14	20			

3 год обучения

Таблица 9

1	Дата	Тема занятия	Количество часов			Время проведения	Форма организации занятий	Место проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика				
		Раздел 1. Как устроен человек	5	3	2				
1		“Если хочешь быть здоров”	1	1			групповая		
2		Я и мое ближайшее окружение	1	1			групповая		
3		Мое настроение	1		1		групповая	выставка рисунков	
4		Правильное питание для сохранения здоровых зубов	1	1			групповая		
5		Паспорт здоровья	1		1		групповая	проект	
		Раздел 2. Разнообразие питания	6	3	3				
6		Что бывает вкусным и полезным?	1		1		групповая	викторина	
7		День здоровья. “Веселые старты”	1		1		групповая	игра	
8		Где найти витамины весной.	1	1			групповая		
9		“Зеленая аптечка”	1		1		групповая	викторина	
10		Каждому овощу свое время.	1	1			групповая		
11		Особенности национальной кухни	1	1			групповая		
		Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи	7	5	2				
12		Продукты быстрого приготовления	1	1			групповая		
13		Всегда ли нужно верить рекламе	1	1			групповая		
14		Основные правила правильного питания	1	1			групповая		
15		Вредные и полезные привычки в питании	1	1			групповая		
16		Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1		1		групповая	проект	
17		Эстафета «Огород»	1		1		групповая	игра	

18	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее	1	1			групповая		
	Раздел 4. Рацион и режим питания	7	5	2				
19	Пирамида здорового питания	1	1			групповая		
20	Если хочется пить	1	1			групповая		
21	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	1			групповая		
22	Как закаляться? Обтирание и обливание	1	1			групповая		
23	Значение жидкости для организма человека	1		1		групповая		викторина
24	За что мы скажем поварам спасибо	1	1			групповая		
25	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1		1		групповая		упражнения
	Раздел 5. Этикет	4	2	2				
26	Правила безопасности при занятиях спортом. Этикет	1	1			групповая		
27	Азбука здоровья	1	1			групповая		
28	Необычное кулинарное путешествие	1		1		групповая		
29	Почему устают глаза?	1		1		групповая		упражнения
	Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского Края	5	1	4				
30	История посуды в русской кухне	1	1			групповая		
31	Традиционные блюда русской кухни	1		1		групповая		игра
32	Национальное блюдо	1		1		групповая		рисование
33	Вкусные традиции моей семьи	1		1		групповая		проект
34	Наши успехи и достижения	1		1		групповая		диагностика
	Итого	34	19	15				

4 год обучения

Таблица 10

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Время проведения	Форма организации занятий	Место проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика				
		Раздел 1. Как устроен человек	5	3	2				
1		“Здоровый образ жизни – что это?”	1	1					
2		Переутомление и утомление	1	1					
3		Причины ухудшения зрения	1		1				викторина
4		Правильная осанка	1		1				упражнения
5		Почему мы болеем?	1	1					
		Раздел 2. Разнообразие питания	5	2	3				
6		Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	1	1					
7		Копилка витаминов. Здоровое питание	1		1				конкурс
8		Загадки об овощах	1		1				викторина
9		Витамины	1	1					
10		Овощная грядка	1		1				рисование
		Раздел 3. Гигиена питания и приготовления пищи	7	4	3				
11		Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	1	1					
12		Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты	1	1					
13		Первая помощь при отравлениях	1	1					
14		Принцесса Личная Гигиена	1	1					
15		Полезные напитки	1		1				проект
16		На острове здоровья	1		1				игра

17	Ты – покупатель	1		1				игра
	Раздел 4. Рацион и режим питания	8	4	4				
18	Хлеб – всему голова	1	1					
19	Мясо и мясные блюда	1	1					
20	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1	1					
21	Вкусные и полезные угощения	1		1				
22	Здоровье и труд человека	1	1					
23	«Чиполлино и синьор Помидор»	1		1				игра
24	Составляем меню на день	1		1				проект
25	Конкурс рисунков «Полезно и красиво»	1		1				конкурс
	Раздел 5. Этикет	4	2	2				
26	Правила поведения в гостях	1	1					
27	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой?	1	1					
28	В гости к нам пришли друзья	1		1				игра
29	Разложи правильно столовые приборы	1		1				игра
	Раздел 6. Культура питания народов разных стран и народностей Краснодарского Края	5	3	2				
30	Бабушкины рецепты	1	1					
31	Лен для здоровья	1	1					
32	Блюда льняной кулинарии	1	1					
33	Сказки и былины о богатырях и героях	1		1				составление меню
34	Чему мы научились за год	1		1				диагностика
	Итого	34	18	16				

2.2 Воспитательная деятельность

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер, набор ЦОР по проектной технологии.

Информационное обеспечение. Программа дополнительного образования «Разговор о правильном питании» обеспечена методическими материалами, электронными и печатными ресурсами.

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.)

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы «Разговор о правильном питании», раздел «Сценарии и презентации занятий» – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам

Кадровое обеспечение. Данную программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий базовое педагогическое образование.

2.4 Формы аттестации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» не предусматривает аттестации.

Для отслеживания динамики освоения программы проводятся педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, творческие работы, дискуссии, викторины, игры по теме, тестирование.

Педагогическое наблюдение позволяет выявить проблемы и трудности учащихся, определить эффективность методов и подходов, а также планировать и корректировать образовательный процесс.

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения учебного материала. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, презентации, проекты) позволяют оценить умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют учащимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения теоретическим материалом, но и умение учащихся самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и их публичной защиты.

Викторина относится к нетрадиционным формам контроля знаний и умений обучающихся и является совокупностью не менее десяти вопросов по определенной тематике, на которые необходимо дать краткие и емкие ответы.

Дидактические игры позволяют сочетать условный игровой план деятельности учащихся с учебной направленностью содержания.

Тестирование позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование, проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет.

2.5 Оценочные материалы

Примеры диагностических материалов представлены в Приложениях 1 – 5.

2.6 Методические материалы

Приоритетные формы и методы работы с учащимися

- Иллюстративный: работа с наглядным материалом, показ, иллюстрирование, демонстрация плакатов, рисунков, презентаций, видеоматериалов.
- Репродуктивный метод: упражнения, педагогический показ; учащиеся усваивают информацию и могут воспроизвести ее, повторить способ деятельности по заданию.
- Эвристический метод: учебный материал разбивается на отдельные элементы, в которых педагогом дополнительно ставятся определенные познавательные задачи, разрешаемые непосредственно учащимися.
- Метод дифференцированного обучения позволяет каждому учащемуся работать в своем темпе, дает возможность справиться с заданием.
- Интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники): ориентированы на активное взаимодействие всех участников образовательного процесса. При этом активность педагога уступает место активности учащегося. Организация интерактивного обучения предполагает моделирование проблемных ситуаций, использование дидактических игр, решения дискуссионных вопросов, совместное решение проблемы на основе анализа обстоятельств.
- Методы проблемного обучения – это организация поисковой, познавательной деятельности учащихся путем постановки педагогом познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.
- Активная самостоятельная работа учащихся – это форма организации их учебной деятельности, осуществляемая под прямым или косвенным руководством педагога. В ходе самостоятельной работы учащиеся преимущественно или полностью самостоятельно выполняют различного вида задания с целью развития знаний, умений, навыков и личных качеств.
- Проектные методы - способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы, должен завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.
- Групповая работа – одновременная работа каждого над своей задачей; результат работы группы – сумма результатов.
- Командная работа – совместное создание чего-то общего, в команде каждый участник получает возможность не только выполнить свою роль, но и оказать поддержку другим участникам команды; результат работы команды – результат совместного творчества и взаимодействия между участниками.

Образовательные технологии

При работе с младшими школьниками используются педагогические технологии, направленные на формирование компетенций критического и

креативного мышления, самоорганизации и командной работы: интерактивные имитационные, проектные, информационно-коммуникационные, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, электронного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие.

Интерактивные имитационные технологии. В основе данных технологий лежит имитационное или имитационно-игровое моделирование, то есть воспроизведение в условиях обучения процессов, происходящих в реальной жизни. В процессе проведения занятий с использованием данной технологии учащиеся овладевают опытом, подобным тому, который они приобрели бы в настоящей жизни; учатся решать проблемы, возникающие в процессе сотрудничества; психологически стимулируются к принятию самостоятельных решений и убеждаются в необходимости взвешенного подхода.

Специфика применения интерактивных технологий – широкое взаимодействие участников образовательного процесса - работа в парах и группах. Применение технологии требует от педагога владения такими методами, как кейс-метод, ролевая (деловая) игра, групповая дискуссия.

Проектная технология обучения – технология сопровождения самостоятельной деятельности учащегося и организации образовательных ситуаций, в которых учащийся ставит и решает собственные проблемы. Принципиально, что технология проектной деятельности не сводится к методу проектов. Последний ориентирован на достижение четко запланированного, оформленного строгими процедурами и выраженного в виде продукта деятельности результата. Проект учащегося – это дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и формирования определенных личностных качеств. Результат проектной деятельности – лично или общественно значимый продукт: электронная презентация, рассказ, доклад, оформление стенда, выставки.

Технологии лично-ориентированного обучения. Содержание, методы и приемы технологии лично-ориентированного обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого учащегося, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология проблемного обучения популярна во всех сферах образования. Она основана на теоретических положениях американского философа Дж. Дьюи. Под проблемными технологиями понимается такая организация образовательного процесса, которая предполагает создание под руководством педагога проблемных противоречивых ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению.

Проблемная ситуация – это состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения.

Информационно-коммуникационные технологии. Использование ИКТ в реализации данной программы необходимо. В процессе обучения учащиеся

выполняют подбор дополнительного иллюстративного и познавательного материала к занятиям, обмениваются опытом.

Электронные образовательные технологии – это технологии обучения, основанные на использовании информационных технологий, интернет-ресурсов, с целью оптимизации образовательного процесса. Внедрение электронных образовательных технологий повышает интерес учащихся к учебе.

Здоровьесберегающие технологии создают комфортные условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка и необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации образовательного процесса: беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

2.7 Список литературы

Для педагога:

1. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие для учителей / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
2. Безруких, М.М. Две недели в лагере здоровья: методическое пособие для учителей / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
3. Безруких, М.М. Формула правильного питания: методическое пособие для учителей / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
5. Герасименко, Н.В. Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика. – Самара: Стандарт, 2016. – 390 с.
6. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – Москва: Просвещение, 2010. – 223 с.
7. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2014. – 23 с.

Для детей:

1. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Nestle, 2022. – 55 с.
2. Безруких, М.М. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Nestle, 2022. – 55 с.
3. Безруких, М.М. Формула правильного питания: блокнот для школьников / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. – Москва: Nestle, 2022. – 63 с.

Для родителей:

1. Разговор о правильном питании: офиц. сайт. URL: <https://www.prav-pit.ru/> (дата обращения: 27.06.2024)
2. Здоровое питание школьника: пособие для родителей. – Москва, 2021. URL: https://56.rospotrebnadzor.ru/docs/news/2021/2021_10_07/pitanie_school.pdf (дата обращения: 27.06.2024)

Опрос учащихся

На первых занятиях проводится опрос учащихся.

Цель опроса: выяснить первоначальные знания у детей о рациональном питании, о полезных и вредных продуктах/напитках, о понятии «здоровье».

Вопросы:

- Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?
- Назови их и расскажи в чем их польза.
- Какие из них ты любишь и кушаешь с удовольствием?
- Назови полезные фрукты.
- Назови полезные овощи.
- Назови молочные продукты.
- Кто такой здоровый человек?

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?
7. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
8. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
9. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?
10. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Вариант теста для тематического контроля

- Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это»
А. вес продукта без упаковки
 Б. вес продукта с упаковкой
 В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане
 Г. вес продукта в 1 литре
- Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это ...»
А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта
 Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
 В. количество калорий в 100 граммах продукта
 Г. количество калорий в 1 кг продукта
- Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.
 А. Положите томаты в отдельный пакет.
 Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.
 В. На весах выберите закладку «Овощи».
 Г. Выберите номер, соответствующий товару.
 Д. Чек наклейте на пакет.
- Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

- А. вес нетто
Б. калорийность продукта
 В. срок хранения
 Г. состав продукта
- Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера предложений впишите через запятую.

(1) Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. **(2) Он решил**

пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям. (3) Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. (4) Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене. (5) Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. (6) Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт. (7) Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8) Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

6. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую.

	<p>Творог из натурального молока Содержит молоко и закваску. Пищевая ценность в 100 г продукта: белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г. Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал. Хранить при температуре: от +2°С до +6°С 14 суток.</p>
--	--

	Жирность на 100 г продукта	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
Творог				

Самодиагностика учебных умений

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Утверждения	Очень уверенно	Уверенно	Неуверенно
Я могу назвать полезные для моего здоровья продукты			
Я могу назвать несколько блюд, которые принесут пользу моему организму			
Я могу перечислить многие продукты и блюда, от употребления которых мне нужно отказаться			

Работа в парах

Фамилия, имя _____

Фамилия, имя партнёра _____

Инструкция

1. Сначала работай индивидуально! При каждом ответе отметь знаком +, верным или неверным ты считаешь данное утверждение. Обоснуй!
2. Объясни партнёру свой выбор. Слушай внимательно, когда он будет тебе объяснять свой выбор. Если ты обнаружишь ошибку, исправь её!
3. Если ты что-то исправляешь в своих ответах, используй для этого карандаш другого цвета, чтобы учитель мог определить, кому из вас, возможно, нужна помощь.

Утверждения	Верно	Неверно	Обоснование
Вода не имеет большого значения для человека			
Если в организме человека недостаёт воды, то возникает чувство жажды			
В сутки человек теряет около 5 л воды			
В овощах и фруктах содержится небольшое количество воды			
Сладкий холодный чай (из холодильника) – лучшее средство для утоления жажды			

Мониторинг результативности работы по формированию основ культуры питания у школьников

Общие критерии оценки результатов по выполнению диагностических заданий:
 3 балла – ребенок самостоятельно выполняет задание, добивается результата;
 2 балла – ребенок понимает инструкцию, но выполняет задание, прибегая к помощи педагога;
 1 балл – ребенок не может или не хочет выполнить задание даже при помощи педагога.

Диагностическая карта представлений о здоровом питании у учащихся

Диагностические задания	Показатели
1. Самые полезные продукты	Наличие знаний детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день
2. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Наличие знаний у детей о витаминах и минеральных веществах, которые содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Ребенок должен назвать ягоды, овощи и фрукты
3. Как утолить жажду	Наличие представлений о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков, интереса к овощным, фруктовым и ягодным сокам
4. Определи вкус продукта	Наличие у детей умения распознавать вкусовые качества различных продуктов
5. Из чего варят каши	Наличие знаний о колосках и соответствующих им крупах
6. Каши разные нужны, каши разные важны	Наличие знаний у детей о каше как о полезном продукте. Знать названия каш

Методические рекомендации к процедуре диагностирования

Диагностическое задание 1. «Самые полезные продукты»

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Материал: карточки с изображением разнообразных продуктов (молочные, рыбные, колбасные, хлебобулочные и т.д.).

Содержание: взрослый предлагает ребёнку выбрать и разложить продукты по следующим признакам:

- продукты, которые надо употреблять ежедневно;
- продукты, которые можно употреблять не каждый день;
- продукты, которые употребляют редко.

Диагностическое задание 2. «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты»

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о витаминах и минеральных веществах, которые содержатся в овощах, фруктах и ягодах.

Материалы: картинки с изображением ягод, фруктов и овощей.

Содержание: взрослый предлагает назвать 5-6 видов ягод, 6-7 овощей и фруктов. После этого взрослый предлагает выбрать на картинке овощ, ягоду или фрукт и рассказать, какие в нем содержатся витамины и минеральные вещества.

Диагностическое задание 3. «Как утолить жажду»

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Материалы: картинки с изображением различных фруктов и овощей, из которых могут быть приготовлены соки (капуста, морковь, апельсин, тыква, яблоко, помидор и др.); загадки.

Содержание: взрослый предлагает отгадать загадку об овоще или фрукте, который находится на столе. После чего ребенок рассказывает, чем полезен этот сок.

Диагностическое задание 4. «Определи вкус продукта»

Цель: выявить у ребёнка умение распознавать вкусовые качества различных продуктов.

Материалы: настоящие продукты, порезанные на кусочки (морковь, капуста, апельсин, яблоко, огурец, банан, виноград, помидор), шарф, блюдца под овощи и фрукты, вилки по количеству детей.

Содержание: в тарелочках отдельно разложены овощи и фрукты. Взрослый предлагает ребенку с закрытыми глазами определить на вкус тот или иной продукт.

Диагностическое задание 5. «Из чего варят каши»

Цель: выявить у ребёнка уровень знаний о колосках и соответствующих им крупах.

Материалы: колоски или их изображения (пшеница, гречиха, овес и др.) и крупы (манная, гречневая, овсяная и др.), тарелочки.

Содержание: на столах разложены колоски, а в тарелочках крупы. Ребенку предлагают назвать колоски, а затем найти в тарелочках соответствующие им крупы.

Диагностическое задание 6. «Каша разные нужны, каша разные важны»

Цель: выявить у детей уровень знаний о пользе каш.

Материалы: картинки с изображением различных каш.

Содержание: взрослый предлагает ребенку выбрать картинку с любой кашей и рассказать о ее пользе.

Критерии оценки результатов

Уровень сформированности	Количество баллов
Высокий уровень	13-18 баллов
Средний уровень	7-12 баллов
Низкий уровень	1-6 баллов

Диагностическая карта знаний учащихся об этикет в области питания

Диагностические задания	Показатели
1. Исправь, что не так	Наличие знаний о правилах поведения за столом, навыков приёма пищи: правильная осанка, должен сосредоточиться на приёме пищи, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом, не крошить хлеб
2. Я начну, а ты продолжи	Наличие знаний правил речевого этикета - употребление выражений «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте добры», «извините»
3. Чем не стоит делиться	Наличие представления об основных принципах гигиены питания. Учащийся должен определить и рассказать, чем можно делиться, а чем нельзя
4. Покажи время завтрака, обеда, полдника, ужина. Выбери блюдо	Наличие у детей представлений о режиме питания, о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин)
5. Назови и расскажи	Наличие знаний о назначении каждого столового предмета: столовая посуда, чайная посуда, столовые приборы (как правильно выбирать приборы в соответствии с подачей определённых блюд), предметы для сервировки: скатерть, салфетки, хлебница. Интерес и желание рассказывать об истории посуды
6. Сервируем стол	Умение реализовывать в деятельности знания о том, как правильно расположить предметы на столе. Умение правильно сервировать стол: чайный, обеденный, праздничный. Интерес и желание рассказывать о сервировке стола
7. Что я умею	Умение реализовывать в деятельности знания о том, как пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Желание рассказывать об этом

Методические рекомендации к процедуре диагностирования

Диагностическое задание 1. «Исправь, что не так»

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о правилах поведения за столом, навыков приёма пищи.

Материалы: стол, набор посуды, набор столовых приборов, салфетки.

Содержание: педагог предлагает учащемуся расположить предметы сервировки обеденного стола, просит сесть за стол и рассказать, как правильно сидеть во время приёма пищи, как пользоваться столовыми приборами, салфеткой, рассказать о правилах поведения за столом.

Диагностическое задание 2. «Я начну, а ты продолжи»

Цель: выявить наличие знаний правил речевого этикета - употребление выражений «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте добры», «будьте любезны», «извините», знаний правил приёма гостей.

Материалы: столовые и чайные приборы.

Содержание: педагог просит учащегося рассказать, как нужно подготовить стол к приёму гостей, учащемуся предлагается накрыть чайный и обеденный столы, рассказать о правилах приема гостей, об использовании речевого этикета.

Диагностическое задание 3. «Чем не стоит делиться»

Цель: выявить у учащихся уровень сформированности представлений об основных принципах гигиены питания.

Материалы: вилка, нож, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко.

Содержание: педагог предлагает учащемуся рассмотреть предметы, лежащие на столе, и определить, чем можно делиться, а чем делиться нельзя. Педагог обращает внимание на то, как учащийся делит яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

Диагностическое задание 4. «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника и ужина», «Выбери блюдо»

Цель: выявить у учащихся уровень сформированности представлений о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин).

Материалы: часы, карточки с изображением блюд для завтрака, обеда, полдника, ужина.

Содержание: педагог предлагает учащимся правильно указать время завтрака, обеда, полдника, ужина. Педагог задает вопросы: Какие блюда едят на завтрак, обед, полдник и ужин? Педагог предлагает разложить карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Диагностическое задание 5. «Назови и расскажи»

Цель: выявить наличие у ребёнка знаний о назначении каждого столового предмета.

Материалы: набор столовых приборов: ложка чайная, ложка столовая, ложка десертная, столовый нож, кухонный нож, вилка столовая, салатная, рыбная; чайная посуда, столовая посуда, предметы сервировки.

Содержание: педагог предлагает учащемуся рассмотреть комплект столовых приборов, чайную и столовую посуду, предметы сервировки и ответить на вопросы:

- назови каждый из столовых приборов, предметов;
- для чего нам нужен каждый из этих предметов?

Диагностическое задание 6. «Сервируем стол»

Цель: выявить умение учащегося правильно сервировать стол.

Материалы: стол, набор посуды, набор столовых приборов, элементы сервировки стола (салфетки, скатерть, хлебница).

Содержание: педагог предлагает учащемуся рассмотреть все столовые предметы, элементы сервировки стола и просит рассказать, как нужно подготовить стол к чаю, к обеду, к празднику.

Диагностическое задание 7. «Что я умею»

Цель: выявить умение учащегося реализовывать в деятельности знания о том, как пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, и какие продукты нужно есть тем или иным прибором.

Материалы: картинки с изображением продуктов, блюд, салфетка.

Содержание: педагог предлагает учащемуся выбрать и разложить картинки по следующим признакам: продукты, которые едят с помощью ложки; продукты, которые едят с помощью вилки; продукты, которые едят с помощью вилки и ножа. Затем педагог просит показать действия, которые выполняют при помощи салфетки.

Критерии оценки результатов

Уровень сформированности	Количество баллов
Высокий уровень	15-21 баллов
Средний уровень	8-14 баллов
Низкий уровень	1-7 баллов