

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа им М.М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области» в п.Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области»

Принято

на заседании Педагогического

Совета

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФМБОУ «СОШ им М.М. Рудченко
с. Перелюб» в п. Октябрьский»

/Мотин Г.В./

Приказ № _____ от _____ 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Разговор о правильном питании»

Направленность программы:

Социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Срок реализации программы – 10 мес., 78ч.

Автор-составитель программы:

Исламгалиева Гульсара Жакотовна

педагог дополнительного образования

п.Октябрьский

2024 г

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» МБОУ «СОШ п. Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **спортивно-оздоровительной направленности** на основе и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Правительства Саратовской области от 30.04.2019г. № 310-П «О персонифицированном образовании детей на территории Саратовской области»,
- Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);
- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года).

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программы «Разговор о правильном питании». Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания Российской академии медицинских наук. Программа «Разговор о правильном питании» допущена к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации, составлена на основе требований Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Как показывают исследования специалистов Института питания, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Тем не менее, именно культура питания – это основа здорового образа жизни. Реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей

Направленность: спортивно-оздоровительная

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны государства, детей и их родителей на программы **образовательно – оздоровительного** цикла. Главная задача обучения и воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе позволяет решить данную задачу. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. 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 меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что она направлена, прежде всего, на формирование у школьников основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

Адресат программы.

Данная программа предназначена для детей **возраста 7 – 10 лет**. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. Наполняемость в группе составляет 15 человек.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Возрастные особенности детей 7-10 лет

Признаки развития

- постоянный физический рост;
- совершенствование навыков;
- осознание моральных и нравственных ценностей;
- способность сосуществовать со своими сверстниками;

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

Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Питаться ребёнок должен смешанной пищей (мясо-молочно-растительной), которая содержит все необходимые витамины и минералы.

Объем и срок реализации дополнительной образовательной программы

Объём программы – 78 часа. Данная программа рассчитана на 10 месяцев (сентябрь-июнь.)

Режим занятий. 2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа

Новизна данной программы заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий, используются новые методики преподавания (электронное обучение, интерактив);

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. В ходе реализации программы ученики узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и друг их стран.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

Педагогическая целесообразность данной программы дополнительного образования подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» органично аккумулировала научные разработки Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» (руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких; содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование - консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН) и требования по реализации ФГОС НОО - формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования, а также культурологическую сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

1.2 Цели и задачи

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов и т.д.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

Методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Обучение школьников строится по **следующим модулям:**

- гигиена питания;
- режим питания;
- рацион питания;
- культура питания;
- разнообразие питания;
- этикет;
- традиции и культура питания.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы младшие школьники получают **знания:**

- 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;

умения и навыки:

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

1.3 Формируемые УУД освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Средства контроля и способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

Содержание и разделы программы «Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании»

№	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	1	1	2 часа	опрос
2.	Путешествие по улице «Правильного питания»	1	2	3 часа	беседа

3.	Молоко и молочные продукты	2	2	4 часа	проект
4.	Продукты для ужина	1	1	2 часа	проект
5.	Витамины	2	1	3 часа	Творческая работа
6.	Вкусовые качества продуктов	1	2	3 часа	наблюдение
7.	Значение жидкости в организме	2	2	4 часа	сообщение
8.	Разнообразное питание	2	.2	4 часа	прект
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	2	2.	4 часа	проект
10	Проведение праздника «Витаминная страна»	0	1	1 час	Творческая работа
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых	1	2	3 часа	анкетирование

12.	Состав продуктов	2	2	4 часа	Творческая работа
13.	Питание в разное время года	2	2	4 часа	сообщение
14.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2	2	4 часа	Творческая работа
15.	Приготовление пищи	2	3	5 часов	проект
16.	В ожидании гостей	1	1	3 часа	Коллективная работа
17.	Молоко и молочные продукты	2	2.	4 часа	проект
18.	Блюда из зерна	2	3	5 часов	Творческая работа
19.	Проект «Хлеб всему голова»		3	3 часа	проект
20	Творческий отчет.		1	1 час	Творческая работа
21	Растительные продукты леса	1	3	4 часа	проект
22 23	Рыбные продукты	2	2	4 часа	самостоятельная работа
24	Дары моря	1	2	3 часа	проект
25	.Кулинарное путешествие по России»	1	4	5 часа	сообщение
Всего часов:				78	

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

Раздел 1. Разнообразие питания

Теория: Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Практика: Конкурс проектов «Витаминная семейка». Викторина «Чиполино и его друзья». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья» «Правильное питание».

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Теория: Гигиена школьника. Где и как готовят пищу. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Практика: Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Проект «Самый полезный продукт». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья»

Раздел 3. Этикет

Теория: Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Практика: Проект «Вкусные традиции моей семьи». Конкурс «Венок из пословиц». Изготовление книжки «Правила поведения за столом»

Раздел 4. Рацион питания

Теория: Молоко и молочные продукты.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Практика: Составляем меню на день. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Викторина «В гостях у Нептуна». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья» «Правильное питание».

Раздел 5. Из истории русской кухни

Теория: Особенности национальной кухни. Бабушкины рецепты. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие.

Практика: Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Традиционные блюда нашего края.

Викторина по изученным темам «Разговор о правильном питании». Реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

1.5 Календарный учебный график

Занятия по программе начинаются с 01 сентября 2023 г.

Окончание учебного года – 26 июня 2024г. В каникулярное время с учащимися продолжится в летнем оздоровительном лагере при МБОУ «СОШ п. Октябрьский»

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	класс	Опрос. Наблюдение
2	сентябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Путешествие по улице правильно-го питания.	класс	Опрос, контрольные испытания
3	сентябрь		14.30	Фронтальное занятие, беседа	1	Время есть булочки.	класс	проект
4	сентябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	класс	Творческая работа
5	сентябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс, викторина знатоки молока.	класс	Творческая работа
6	сентябрь		14.30	индивидуальное, беседа	1	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	класс	проект
7	сентябрь		14.30	Групповое занятие,	1	Пора ужинать	класс	Практическая

				беседа				работа
8	сентябрь		14.30	проект, беседа	1	Практическая работа как приготовить бутерброды	класс	Практическая работа
9	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Составление меню для ужина.	класс	Практическая работа
10	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Значение витаминов в жизни человека.	класс	опрос
11	октябрь		14.30	индивидуальное занятие, беседа	1	Практическая работа.	класс	Практическая работа
12	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Морепродукты.	класс	Творческая работа
13	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Отгадай мелодию.	класс	Практическая работа
14	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	«На вкус и цвет товарища нет»	класс	Практическая работа
15	октябрь		14.30	индивидуальное занятие, беседа	1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	класс	Практическая работа
16	октябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Как утолить жажду	класс	опрос
17	ноябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Игра «Посещение музея воды»	класс	Творческая работа
18	ноябрь		14.30	Фронтальное, беседа	1	Праздник чая	класс	проект
19	ноябрь		14.30	Групповое, беседа	1	Что надо есть, чтобы стать сильнее	класс	опрос
20	ноябрь		14.30	индивидуальное за-	1	Практическая работа «Меню	класс	Практическая

				нятие, беседа		спортсмена»		работа
21	ноябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Практическая работа «Мой день»	класс	Практическая работа
22	ноябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	класс	анкетирование
23	ноябрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	класс	Практическая работа
24	ноябрь		14.30	Групповое, беседа	1	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	класс	Творческая работа
25	декабрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Оформление плаката «Витаминная страна»	класс	Творческая работа
26	декабрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Посадка лука.	класс	Практическая работа
27	декабрь		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Каждому овощу свое время.	класс	опрос
28	декабрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	класс	Творческая работа
29	декабрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс «Овощной ресторан»	класс	Творческая работа
30	декабрь		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	класс	Творческая работа
31	декабрь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Проект	класс	прект
32	декабрь		14.30	Групповое, беседа	1	Проект	класс	проект

33	январь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	класс	Творческая работа
34	январь		14.30	Групповое-занятие , беседа	1	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	класс	Творческая работа
35	январь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Практическая работа.	класс	Практическая работа
36	январь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Из чего состоит наша пища	класс	опрос
37	январь		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Практическая работа «Меню сказочных героев»	класс	Практическая работа
38	январь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Что нужно есть в разное время года	класс	анкетирование
39	январь		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Оформление дневника здоровья	класс	Творческая работа
40	январь		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	класс	Творческая работа
41	Февраль		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Игра «В гостях у тетушки Припсихи»	класс	Творческая работа
42	Февраль		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс кулинаров	класс	Творческая работа
43	Февраль		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	класс	опрос
44	февраль		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Составление меню для спортсменов	класс	Практическая работа
45	Февраль		14.30	Групповое		Оформление дневника «Мой	класс	Практическая

				занятие, беседа		день»		работа
46	Февраль		14.30	Групповое- занятие, беседа	1	Конкурс «Мама, папа, я – спортив- ная семья»	класс	конкурс
47	Февраль		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Где и как готовят пищу	класс	опрос
48	февраль		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Экскурсия в сто- ловую.	класс	экскурсия
49	Март		14.30	Групповое- занятие, беседа	1	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	класс	Творческая работа
50	Март		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Как правильно накрыть стол.	класс	Практическая работа
51	Март		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Игра накрываем стол	класс	Практическая работа
52	Март		14.30	Групповое- занятие, беседа	1	Молоко и молоч- ные продукты	класс	опрос
53	Март		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Экскурсия в сто- ловую	класс	экскурсия
54	Март		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Игра- исследование «Это удивитель- ное молоко»	класс	Прак5тическа я работа
55	март		14.30	Групповое- занятие, беседа	1	Молочное меню	класс	Практическая работа
56	март		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Блюда из зерна	класс	Творческая рабта
57	Апрель		14.30	Групповое занятие,	1	Путь от зерна к батону	класс	опрос

				беседа				
58	Апрель		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс «Венок из пословиц»	класс	Творческая работа
59	Апрель		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Игра – конкурс «Хлебопеки»	класс	конкурс
60	Апрель		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Выпуск стенгазеты	класс	Творческая работа
61	Апрель		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Праздник «Хлеб всему голова»	класс	Творческая работа
62	Апрель		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Экскурсия на пекарню	класс	экскурсия
63	Апрель		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	класс	Творческая работа
64	Апрель		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Подведение итогов	класс	опрос
65	Май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Какую пищу можно найти в лесу	класс	опрос
66	Май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Правила поведения в лесу	класс	анкетирование
67	Май		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Лекарственные растения	класс	опрос
68	Май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Игра «Приготовь из рыбы»	класс	Творческая работа
69	май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	класс	

70	Май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Эстафета поваров	класс	конкурс
71	Май		14.30	Групповое-занятие, беседа	1	Конкурс половиц поговорок	класс	конкурс
72	Май		14.30	Групповое занятие, беседа	1	Кулинарное путешествие по России.	класс	Творческая работа
73	Июнь		10.30	Групповое занятие, беседа	1	Традиционные блюда нашего края	класс	Творческая работа
74	Июнь		10.30	Групповое-занятие, беседа	1	Практическая работа по составлению меню	класс	Практическая работа
75	июнь		10.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	класс	Творческая работа
76	июнь		10.30	Групповое-занятие, беседа	1	Игра – проект «Кулинарный глобус»	класс	Творческая работа
77	Июнь		10.30	Групповое занятие, беседа	1	Конкурс кулинарных рецептов	класс	Творческая работа
78	июнь		10.30	коллективное	1	Коллективный проект Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	класс	проект

1.6. Формы аттестации и их периодичность

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- Вводный , который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий , проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- Итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется с использованием электронных (дистанционных) технологий, в следующих формах:

- контрольные знания;
- практических занятий ;
- проектов,
- конкурсов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов,
 - рассматривание ситуативных иллюстраций,
- проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, инсценировка,
- беседа, соревнование
- участие в творческих проектах согласно календарного плана.

1. Наглядных: показ презентаций, фотографий, работа с информационными источниками, памяткой, схемой, таблицей, журналом.

2. Словесных: рассказ, объяснение, беседа, лекция, обсуждение.

3. Практических: творческие задания, изготовление изделий, написание проектов, творческих работ, конкурсов

В процессе реализации программы применяются следующие **образовательные технологии:** здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии личностноориентированного, развивающего обучения.

Формы проведения занятий: Для успешного освоения учащимися данной программы используются следующие формы занятий: учебное занятие, открытое занятие, рассказ, беседа, занятие-игра практические занятия, творческие проекты, конкурсы, игры. На протяжении всего курса обучения занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть - беседы о правильном питании, витамины необходимые для здоровья, профилактика . Практическая часть состоит из этапов; умение различать полезные и неполезные продукты, сравнивать, анализировать.

В течение учебного года возникает форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий используя сервис: WhatsApp, Viber, skype, электронная почта.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в кабинете начальных классов.

Техническое оснащение:

- компьютер;
- проектор;
- интерактивная доска.
- интернет;

электронные обучающие диски.

Дидактическое обеспечение: ,

1. Учебно-методический комплект.
2. Специализированная и справочная литература, периодические издания по спортивной подготовке (журналы, словари, справочная литература, энциклопедии и т.д.).
3. Инструкционные карты. (карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся).
4. Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Занятия по курсу «Разговор о правильном питании» проводит преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы повышения квалификации «Профессиональные компетенции педагога дополнительного образования в условиях реализации ФГОС», в объеме 108 часов, 2020г.

2.4 Оценочные материалы

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Методическое обеспечение программы:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2016;
2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2016;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2016;
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2016.
5. Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] –Режим доступа: konf // www.ipkps.bsu.edu.ru
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://schoolcollection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37>
7. <https://festival.1september.ru/>
8. <https://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/>
9. <https://www.uchportal.ru/>
<https://www.prav-pit.ru/> Разговор о правильном питании

Список литературы, используемый педагогом:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА 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 К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

Список литературы, для детей:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л. 1974, 254с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями. Л., 1974, 254с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Приложение 1

Анкета для учащихся 1: «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся 2.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
Фрукты
Орехи
Бутерброды
Чипсы
Шоколад/конфеты
Булочки/пирожки
Печенье/сушки/пряники/вафли
Другие сладости
Другое
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать
Поиграть в подвижные игры
Поиграть в спокойные игры
Почитать
Порисовать
Позаниматься спортом
Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Морс

Минеральная вода.....

Приложение 2

Анкета для родителей.

Ф.И. ребёнка

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

Продукты питания в детском рационе.				
	<i>Несколько раз в день.</i>	<i>1 раз в день.</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каши.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов?

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

* *Предварительно читается рассказ В. Драгунского «Что любит Мишка».*

Ф.И. ребёнка _____

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

--	--

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

Продукты питания в твоём рационе.				
	Несколько раз в день.	1 раз в день.	Иногда.	Никогда.
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/ сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

3. Назови правила питания, которые ты знаешь.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Приложение 3

Меня зовут _____

Мне _____ лет, я учусь в _____ классе.

Моё увлечение: _____

Любимый вид спорта: _____

Любимое блюдо: _____

Месяц.	Мой рост.	Мой вес.	Окружность груди.	
			в покое	при вдохе
сентябрь				
октябрь				
ноябрь				
декабрь				
январь				
февраль				
март				
апрель				
май				
июнь				
июль				
август				

Наблюдения:

На занятиях «Здоровое питание» я узнал:

Мне запомнилось как

Мне понравилось как