

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Александровская средняя общеобразовательная школа»  
Можгинский район Удмуртской Республики

Рассмотрена на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждена приказом  
№163-од от 30.08.2023  
Директор Морозова Е.А./



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Естественно-научной направленности  
«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год (34 недели – 34 часа)

Автор-составитель:  
Лисина Алевтина Яковлевна,  
педагог дополнительного образования

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1. Общие положения.**

#### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

- Устав МБОУ «Александровская СОШ».

**Направленность программы:** естественнонаучное направление

**Актуальность программы:** Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. 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.

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По результатам ежегодного медицинского осмотра в нашей школе выявлены учащиеся с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Для формирования у учащихся знаний о правильном питании была составлена программа «Разговор о правильном питании».

Программа предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трехразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Смена видов деятельности помогает детям усваивать материал легко и непосредственно, без усталости. Интеграция с другими видами обучения – рисованием, подвижными играми, обеспечивает разносторонний взгляд на процесс, развивающий коммуникативные навыки, так как побуждает детей активно использовать полученные знания в различных ситуациях общения.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие детей 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. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности учащихся (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей. Все, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Отличительными особенностями программы «Разговор о правильном питании»** является то, что на занятиях используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы,

а также используемые формы и методы ее 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

**Уровень сложности** – стартовый.

**Адресат программы:** учащиеся МБОУ «Александровская СОШ» - 8-9 лет, учащиеся начальных классов

**Объем программы:** 34 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год (9 месяцев, 34 недели).

**Режим занятий:** в неделю –1 час (45 минут).

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у детей 7-9 лет в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью;

**Задачи:**

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и к культуре и традициям других народов, населяющих территорию Можгинского района.

## 1.3. Содержание программы

**Учебный план**

№	Названия разделов, тем	Количество часов		Форма аттестац ии/
		всег о	в том числе	
			теория	практика

					<b>контроль</b>
		<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Путешествие по улице «Правильного питания».</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
2.1.	Правильное и здоровое питание	1	0,5	0,5	
2.2.	Полезные и вредные продукты	1	1	-	диагностика
2.3.	Правила питания	1	1	-	
2.4.	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	
2.5.	Полдник. Время есть булочки	1	1	-	
2.6.	Плох обед, если хлеба нет	1	1	-	
<b>3.</b>	<b>Молоко и молочные продукты</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
3.1.	Это удивительное молоко	1	0,5	0,5	
3.2.	Это удивительное молоко	1	0,5	0,5	
3.3.	Вот это каша-пища наша.	1	0,5	0,5	
<b>4</b>	<b>Продукты для ужина</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	диагностик
4.1.	Пора ужинать	1	1	-	
4.2.	Ужин. Сколько ужинов бывает	1	0,5	0,5	
<b>5</b>	<b>Значение жидкости в организме</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
5.1.	Как утолить жажду	1	0,5	0,5	
5.2.	Если хочется пить	1	1	-	
<b>6</b>	<b>Вкусовые качества</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
6.1.	Вкусные истории	1	0,5	0,5	
6.2.	На вкус и цвет товарища нет	2	1	-	
<b>7.</b>	<b>Разнообразное питание</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	
7.1.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом »	1	1		
7.2.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	1	-	
7.3.	Почему полезно есть рыбу	1	1	-	
7.4.	Здоровье и болезнь	1	1	-	
7.5.	Как можно сохранить продукты?	1	1	-	
<b>8</b>	<b>Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты</b>	<b>9</b>	<b>6,5</b>	<b>3,5</b>	

8.1.	Ягоды, фрукты- основные источники витаминов и минеральных веществ	1	1		
8.2.	Где найти витамины зимой и весной	1	0,5	0,5	
8.3.	Витамины на столе	1	1		
8.4.	Пищевая ценность яблок и груш	1	-	1	
8.5.	Игра «Овощи и фрукты –витаминовые продукты	1	1		
8.6.	КВН «Овощи и фрукты витаминные продукты»	1	1		
8.7.	Каждому овощу своё время	1	1		диагностика
8.8.	Творческий отчет «Реклама овощей»	1		1	
8.9.	Праздник «Витаминная страна»	1		1	
<b>9</b>	<b>Правила этикета</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
9,1.	Что такое этикет?	1	1		
9,2.	Правила поведения за столом	1	0,5	0,5	диагностика
<b>10</b>	<b>Кулинарное путешествие по России</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
10.1	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	-	1	
10.2	<b>Итоговая аттестация</b>	1	1	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	

### 1.3. Содержание программы:

#### Тема 1. Вводное занятие (1ч)

1.1.Беседа о важности правильно питания. Знакомство с программой кружка. Беседа о героях программы, знакомство с рабочей тетрадью. Инструктаж по ТБ на занятиях. Презентация «Если хочешь быть здоров». Входная аттестация: опрос.

#### Тема 2. Путешествие по улице «правильногопитания». (6 ч)

##### 2.1. Правильное и здоровое питание

Теория: Введение понятий «рациональное питание», «режим питания», «полезные и вредные продукты», «меню», «диета». Знакомство с полезными продуктами. Таблица «Правила здорового питания».

Практика: Разбор ситуаций. Плакат «Правильное и здоровое питание». Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

##### 2.2. Полезные и вредные продукты.

Практика: Игра «Карлсон в магазине»

##### 2.3. Правила питания.

Теория: Для чего мы едим. Законы питания. Основные принципы гигиены питания. О вреде переедания. Пирамида правильного питания.

Практика: Дидактическая игра «Чего нельзя делать во время еды?».

#### 2.4. Где и как готовят пищу.

Экскурсия в столовую

Практика: Составить кроссворд

#### 2.5. Полдник. Время есть булочки

Теория: Представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Варианты полдника. Задание «Подбери рифму к стих. Д. Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог»

Практика: Викторина

#### 2.6. Плох обед, если хлеба нет

Практика: Пословицы о хлебе

### **Тема 3. Молоко и молочные продукты. (3 ч)**

#### 3.1. Это удивительное молоко

Теория: Пищевая ценность молока молочных продуктов.

Практика: Кроссворд «Молоко»

#### 3.2 Это удивительное молоко

Теория: Значение молока и молочных продуктов

Практика: Оформление плаката молоко и молочные продукты, викторина

#### 3.3. Вот это каша-пища наша.

Теория: Правила приготовления каши.

Практика: Чтение сказки «Каша из топора». Сбор коллекции круп. Умение определять растение на вид, из которого делают крупу и какую кашу из них варят. Игра «Знатоки»

### **Тема 4. Продукты для ужина. (2 час)**

#### 4.1. Пора ужинать

Теория: Ужин, как обязательный компонент питания. Значение ужина для здоровья человека. Презентация «Пора ужинать». Чтение сказки «Каша из топора». Сбор коллекции круп. Умение определять растение на вид, из которого делают крупу и какую кашу из них варят

Практика: Игра –соревнование «Что и во сколько можно есть»

#### 4.2. Ужин. Сколько ужинов бывает

Практика: Составление меню на ужин.

### **Тема 5. Значение жидкости в организме. (2 ч)**

#### 5.1. Как утолить жажду

Теория: Значение жидкости в организме. Полезные и вредные напитки.

Практика: эксперименты с кока-колой. Игра «Праздник чая»

#### 5.2. Если хочется пить

Теория: Вода и ее значение.

Практика: Игра «Посещение музея воды»

### **Тема 6. Вкусовые качества (2 ч)**

#### 6.1. Вкусные истории

Теория: Что такое вкус и почему мы его чувствуем.

Практика: Практическая работа по определению вкуса.

#### 6.2. «На вкус и цвет товарища нет»

Теория: Беседа «На вкус и цвет товарища нет»

Практика: Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

### **Тема 7. Разнообразное питание.(5)**

7.1. Теория .Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Практика: Игра «Что можно есть спортсмену»,

7.2.Теория: Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее»

Практика: Пищевая тарелка» спортсмена

7.3.Почему полезно есть рыбу

Теория: Рыбы морские и речные. Почему рыбные блюда полезны? Разнообразие рыбных блюд. Разнообразие и польза мясных продуктов.

Практика: Раскраска «Рыбы». Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...».

7.4. Здоровье и болезнь

Теория: Как вести себя во время болезни. К чему может привести неправильное питание. Что можно есть и пить во время болезни.

Практика: Практическое занятие «Мои любимые и полезные продукты». Практическое задание «Какие правила я выполняю»

7.5. Как можно сохранить продукты?

Теория: Признаки и причины порчи продуктов. Место продуктов в холодильнике. Нужно ли мыть продукты? Микробы и бактерии. Пищевое отравление.

Практика: Игра «Согласен – не согласен». Игра «На кухне».

**Тема 8.Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты (10 ч)**

8.1\_Ягоды, фрукты, овощи- основные источники витаминов.

Теория: Ягоды, фрукты- основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод. Презентация по теме «Овощи, ягоды и фрукты»

Практика: «Витаминная радуга» стихи об овощах разного цвета. Игра –соревнование на тему овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты

8.2.Где найти витамины зимой и весной

Теория: История открытия витаминов. Витамины в жизни человека. Какие витамины из каких продуктов попадают в наш организм. Где взять витамины зимой и весной. Чем грозит недостаток витаминов.

Практика: Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.

8.3.Витамины на столе.

Теория: Интересные истории фруктов и овощей

Практика: викторина

8.4.Пищевая ценность яблок и груш

Практика: Проект «Витамины на столе»

8.5. Игра «Какие овощи выросли в огороде

8.6.КВН «Овощи и фрукты витаминные продукты»

8.7.Теория: Каждому овощу своё время

Практика: Конкурс «Овощной ресторан»

8.8.Творческий отчет «Реклама овощей»

9.0. Праздник «Витаминная страна»

**Тема 9: Правила этикета (2 ч)**



### 9.1. Что такое этикет? (1 ч)

Теория: Понятие «этикет». Воспитанный человек. Хорошие манеры. Умение вести себя в обществе.

Практика: Вредные советы Г. Остера. Инсценировка «К нам пришли гости».

### 9.2. Правила поведения за столом

Теория: Как сидеть за столом. Как вести застольную беседу. Как пользоваться столовыми приборами и чего нельзя делать за столом. Вежливые слова благодарности.

Практика: Инсценировка «Беседа за столом». Разбор ситуаций.

## Тема 10: Кулинарное путешествие по России(2)

10.1.Практика: Игра – проект « Кулинарный глобус»

10.2.Итоговая аттестация.

## 1.4. Планируемые результаты

*Личностные:*

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

*Метапредметные:*

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

*Предметные:*

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- навыки, связанные с этикетом в области питания.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

2 год обучения	
Комплектование групп	1 группа – 8-10 чел.
Дата начала и окончания учебного года	1.09.2023– 27.05.2024
Количество учебных недель	34
Всего часов по программе	34

**2.2. Условия реализации программы:** База проведения занятий: МБОУ «Александровская СОШ». Помещение, площадка, оборудование, приборы, информационные ресурсы соответствуют для реализации программы.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран.

Имеются наглядные пособия (гербарии, продукты питания, муляжи); -изобразительные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты) - дидактические материалы (карточки-задания, таблицы)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование.

**2.3. Формы аттестации:** Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Данный контроль проходят все поступившие в группу учащиеся, с целью выявления их уровня подготовки.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам первого полугодия.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

Используются различные виды контроля: устный, практический, наблюдение.

Промежуточная аттестация (декабрь) - диагностика

Итоговая аттестация (май) – мониторинг

## **2.4. Оценочные материалы (Приложение 1)**

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает

условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов 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. Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- *особенности организации образовательного процесса* – очно.
- *формы организации образовательного процесса*: групповая, индивидуально-групповая;
- *формы организации учебного занятия* - беседа, встреча с интересными людьми, защита проектов, игра, конкурс, наблюдение.

- *методы обучения*:

- словесные (устное изложение материала, беседа, объяснение теоретического материала);
- наглядные (показ иллюстраций, показ презентаций);
- практические (лабораторные работы, игра, инсценировка);
- *педагогические технологии* :
- технология проектной деятельности,
- технология игровой деятельности;

Различные игры применимы и в качестве зачетных занятий, при обобщении и повторении блока тем; они дают возможность проверить усвоение темы, выявить проблемы в знаниях учащихся в овладении ими практическими умениями и навыками. Игра повышает интерес обучающихся к учебным занятиям, стимулирует рост познавательной активности, что позволяет воспитанникам получать и усваивать большее количество информации, способствует приобретению навыков, повышает самооценку участников игры.

- *здоровьесберегающая технология*:

- это условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- это рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

- *дидактические материалы* – наборы карточек с изображениями продуктов питания, фруктов, овощей, злаков, рыбных и мясных продуктов, хлебобулочных изделий, молочных продуктов; плакаты по питанию, гигиене; мультфильмы на тему правильного и неправильного питания; презентации.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: Создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здоровое питание.

Задачи:

- формирование у детей позитивной установки на здоровый образ жизни, на правильное и здоровое питание;
  - создание условий для реализации творческого потенциала учащихся;
  - выявление и поощрение активных и талантливых детей в просветительских мероприятиях в области здоровьесбережения;
  - привитие навыков исследовательской деятельности в области питания;
  - Формировать культуру питания и самообслуживания;
  - воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
  - формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
  - формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
  - формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения

### Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Проект-игра «Кулинарный глобус»	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов;	май

	Мастер-класс «Я и моя бабушка»	Популяризация национальных традиций; повышение интереса к народной культуре	октябрь
	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	ноябрь
	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Формирование у детей понятия о здоровом и правильном питании.	декабрь
	Стенгазета о правилах питания	Сформировать у школьников представление об основных правилах питания	декабрь
Нравственное и духовное воспитание	Беседа « Любимое блюдо нашей семьи»	Воспитывать у детей любовь к своей семье. Сформировать у детей представления об этикете, обогатить знания детей о семье и традициях, о приготовлении блюд, расширять кругозор детей и словарный запас.	январь
	Конкурс кулинарных рецептов	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Создание условий для творческой самореализации детей.	февраль
Интеллектуальное воспитание	Интернет - конкурсы	Предоставление возможности принять участие в конкурсах районного, республиканского и Всероссийского масштаба	В течение года
	Игра Брейн-ринг	активизировать познавательную деятельность, расширить объём	Май

		знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья,	
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Путешествие зернышка	Влияние употребления различных продуктов на здоровье человека, полученных из зерна	март
	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты»	Познакомить детей с разнообразием овощей, ягод и фруктов, их значением для организма	апрель
	Конкурс рисунков «Мы – за ЗОЖ»	- пропаганда ведения здорового образа жизни; - раскрытие творческой индивидуальности и развитие социальной активности молодого поколения, в том числе в сфере профилактики	апрель

## 2.7. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
3. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
5. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
6. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
7. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.

### Цифровые образовательные ресурсы

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»

<http://www.eda-server.ru/cook-book/onye/makaron/st00004>

## Список литературы для обучающихся

1. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов о животных / Алексеев В.А. – М.: АСТ - Пресс, 1992. – 238 с.
2. Гальперштейн Л.Я. Моя первая энциклопедия / Гальперштейн Л.Я. – М.: ООО издательство «Росмэн-Пресс», 2004. – 255 с.
3. Жукова П.И. Часы занимательной зоологии / Жукова П.И. - М.: АСТ - Пресс, 1993. – 245с.
4. Плешаков А.А. Зеленые страницы / Плешаков А.А. – М.: Просвещение, 1994. – 223 с.
5. Плешаков А.А. Мир вокруг нас / Плешаков А.А. – М.: Просвещение, 1999. – 127 с.
6. Рохлов В. Занимательная ботаника / Рохлов В., Теремов А., Петрова Р. – М.: АСТ – Пресс, 2002. – 430 с.
7. Теремов А. Занимательная зоология / Теремов А., Рохлов В. – М.: АСТ – Пресс, 1995. – 527 с.
8. Эллиотт Дж. Детская энциклопедия / Эллиотт Дж., Кинг К. – М.: Растэн, 1994. – 130 с.
9. Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016. – 71с.
10. Интернет-ресурсы  
<http://viki.rdf.ru> – Детские презентации  
<http://www.food.websib.ru> - Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»  
<http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>

**Календарный учебный график объединения «Разговор о правильном питании»  
на 2023-2024 учебный год**

месяц	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль					
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
начало недели	1 сент	4	11	18	25	2	9	16	23	30 окт	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20		
конец недели	3	10	17	24	1 окт	8	15	22	29	3	13	20	27	4 дек	11	18	25	1 янв	8	15	22	29	5 февр	12	19	26		
1 группа	к	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/а	п	у	у	у	у	у	у	у	у	
месяц	март					апрель				май																		
№ недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40														
начало недели	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29														
конец недели	5 март	12	19	26	2 апр	9	16	23	30	7	14	21	28	4 июн														
1 группа	у	у/п	у	у	у	у	у	у	у	у/п	у	у	у/а	р														

**Учебных недель – 36**

**Условные обозначения:** у – учебные занятия; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. **Праздничные дни:** в 2022 году – 4-6 ноября; в 2023 году – 1-8 января; 23-26 февраля; 8 марта; 1 мая, 6-9 мая; 10-12 июня.



## Приложение 1

### Механизм отслеживания результатов деятельности

#### Входной контроль (опрос)

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?

#### 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 воспитателя;

1 балл – ребенок не может или не хочет выполнить задание даже при помощи воспитателя.

В ходе диагностики выявляется уровень сформированности эстетики и культуры питания детей дошкольного возраста.

#### Диагностическая карта изучения культуры питания у детей (промежуточная аттестация)

Диагностические задания	Показатели
<i>Диагностическое задание 1</i> «Самые полезные продукты»	Наличие знаний детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день
<i>Диагностическое задание 2</i> «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

<p><i>Диагностическое задание 3</i> «Как утолить жажду»</p>	<p>Наличие представлений о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков, интереса к овощным, фруктовым и ягодным сокам</p>
<p><i>Диагностическое задание 4</i> «Определи вкус продукта»</p>	<p>Наличие у детей умения распознавать вкусовые качества различных продуктов</p>
<p><i>Диагностическое задание 5</i> «Из чего варят каши»</p>	<p>Наличие знаний о колосках и соответствующих им крупах</p>
<p><i>Диагностическое задание 6</i> «Каши разные нужны, каши разные важны»</p>	<p>Наличие знаний у детей о каше как о полезном продукте. Знать названия каш</p>

### 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 (пшеница, гречиха, овес) и крупы (манная, гречневая, овсяная), 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:**

<b>Уровень сформированности</b>	<b>Количество баллов</b>
Высокий уровень	15-21 балла
Средний уровень	8-14 баллов
Низкий уровень	1-7 баллов

<b>Диагностические задания</b>	<b>Показатели</b>
<p><i>Диагностическое задание 1</i> «Исправь, что не так»</p>	Наличие знаний о правилах поведения за столом, навыков приёма пищи и желание рассказывать о них: правильная осанка, должен сосредоточиться на приёме пищи, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом, не крошить хлеб
<p><i>Диагностическое задание 2</i> «Я начну, а ты продолжи»</p>	Наличие знаний правил речевого этикета - употребление выражений «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте добры», «извините»
<p><i>Диагностическое задание 3</i> «Чем не стоит делиться»</p>	Наличие представления об основных принципах гигиены питания. Ребёнок должен определить и рассказать, чем можно делиться, а чем нельзя
<p><i>Диагностическое задание 4</i> «Покажи время завтрака, обеда, полдника, ужина»</p>	Наличие у детей представлений о режиме питания, о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин)
<p><i>Диагностическое задание 5</i> «Назови и расскажи»</p>	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
<p><i>Диагностическое задание 6</i> «Сервируем стол»</p>	Умение реализовывать в деятельности знания о том, как правильно расположить предметы на столе Стремление правильно сервировать стол: чайный, обеденный, праздничный Интерес и желание рассказывать о сервировке стола
<p><i>Диагностическое задание 7</i> «Что я умею»</p>	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 и желание рассказывать о них

Материал: игрушечный обеденный стол, набор игрушечной посуды, набор столовых приборов, салфетки

Содержание: взрослый предлагает ребёнку 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»***

Показатель: необходимость знаний правил этикета

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: взрослый просит ребёнка рассказать, как нужно подготовить стол к приёму гостей, ребёнку предлагается накрыть чайный и обеденный столы, рассказать о правилах приема гостей, об использовании речевого этикета.

### ***Диагностическое задание 3. «Чем не стоит делиться»***

Показатель: формирование представлений о правилах гигиены питания

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

Материал: вилка, нож, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко

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

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

Показатель: формирование представлений о регулярном питании, соблюдении режима питания

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

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

Содержание: педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника, ужина. Взрослый 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

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

Содержание: взрослый предлагает ребёнку 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»**

Показатель: стремление правильно сервировать стол

Цель: выявить умение ребёнка правильно сервировать стол

Материал: игрушечный обеденный стол, набор игрушечной посуды, набор столовых приборов, элементы сервировки стола (салфетки, скатерть, хлебница), куклы

Содержание: взрослый предлагает ребёнку 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»**

Показатель: умение реализовывать в деятельности знания о том, как правильно пользоваться столовыми приборами

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

Материал: картинки с изображением продуктов, блюд, салфетка

Содержание: взрослый предлагает ребёнку 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 взрослый просит показать действия, которые выполняют при помощи салфетки.

### **Критерии оценки результатов:**

<b>Уровень сформированности</b>	<b>Количество баллов</b>
Высокий уровень	15-21 балла
Средний уровень	8-14 баллов
Низкий уровень	1-7 баллов



