

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 27 июля 2022 года № 629);
- 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);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
- Устав МБОУ «Александровская СОШ».

Направленность программы: естественно-научная.

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 предметами (изобразительное искусство, окружающий мир, физическая культура, литературное чтение), 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 на практике 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» - 7-8 лет, интересующиеся своим здоровьем и желающим узнать о здоровом и правильном питании.

Объем программы: 34 часа.

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

Режим занятий: занятия проходят раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия – 45 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у детей 7-8 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 аттестации/ контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2.	Путешествие по улице «Правильного питания».	6	5	1	
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	-	
3.	Молоко и молочные продукты	3	1,5	1,5	
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	
4	Продукты для ужина	2	1,5	0,5	диагностик
4.1	Пора ужинать	1	1	-	
4.2	Ужин. Сколько ужинов бывает	1	0,5	0,5	
5	Значение жидкости в организме	2	1,5	0,5	
5.1.	Как утолить жажду	1	0,5	0,5	
5.2.	Если хочется пить	1	1	-	
6	Вкусовые качества	2	1,5	0,5	
6.1.	Вкусные истории	1	0,5	0,5	
6.2.	На вкус и цвет товарища нет	2	1	-	
7.	Разнообразное питание	5	5	-	
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	-	
8	Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты	9	6,5	3,5	
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 –витаминные 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	
9	Правила этикета	2	1,5	0,5	
9,1.	Что такое этикет?	1	1		

9,2.	Правила поведения за столом	1	0,5	0,5	диагностика
10	Кулинарное путешествие по России	2	-	1	
10.1	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	-	1	
10.2	Итоговая аттестация	1	1	-	
	ИТОГО:	34	24,5	9,5	

Содержание учебного плана:

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

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

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).

Информационные ресурсы:

- <https://www.prav-pit.ru/> - сайт программы «Разговор о правильном питании»
- <http://www.eda-server.ru/> - сайт «Кулинарные рецепты и советы»

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 2)

2.5. Методические 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-самоделки «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	Беседа « Любимое блюдо нашей семьи»	Воспитывать у детей любовь к своей семье. Сформировать у детей представления	январь

воспитание		об этикете, обогатить знания детей о семье и традициях, о приготовлении блюд, расширять кругозор детей и словарный запас.	
	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 знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья,	Май
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 педагога

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.

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.

**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	
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/а	р	р	р													

Учебных недель – 34

Условные обозначения: у – учебные занятия; к – комплектование группы; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Оценочные материалы
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>1</i> <i>Диагностическое задание</i>	Наличие знаний детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день

«Самые полезные продукты»	
<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
<i>Диагностическое задание 3</i> «Как утолить жажду»	Наличие представлений о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков, интереса к овощным, фруктовым и ягодным сокам
<i>Диагностическое задание 4</i> «Определи вкус продукта»	Наличие у детей умения распознавать вкусовые качества различных продуктов
<i>Диагностическое задание 5</i> «Из чего варят каши»	Наличие знаний о колосках и соответствующих им крупах
<i>Диагностическое задание 6</i> «Каша разные нужны, каша 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, блюда 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

Уровень сформированности	Количество баллов
--------------------------	-------------------

Высокий уровень	15-21 балла
Средний уровень	8-14 баллов
Низкий уровень	1-7 баллов

**Диагностическая карта изучения эстетики и культуры питания детей
(итоговая аттестация)**

Диагностические задания	Показатели
<i>Диагностическое задание 1</i> «Исправь, что не так»	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
<i>Диагностическое задание 2</i> «Я начну, а ты продолжи»	Наличие знаний правил речевого этикета - употребление выражений «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте добры», «извините»
<i>Диагностическое задание 3</i> «Чем не стоит делиться»	Наличие представления об основных принципах гигиены питания. Ребёнок должен определить и рассказать, чем можно делиться, а чем нельзя
<i>Диагностическое задание 4</i> «Покажи время завтрака,	Наличие у детей представлений о режиме питания, о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин)

обед, полдника, ужина»	
<i>Диагностическое задание</i> 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
<i>Диагностическое задание</i> 6 «Сервируем стол»	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
<i>Диагностическое задание</i> 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 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 блюдо»

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:

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

