

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

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2024 № 1



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОЖГИНСКОГО
РАЙОНА
"АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"

Директор Морозова Елена Александровна
Сертификат 00A9D68A7DC91AF12A9EFD5BD49F262EDF
Дата: 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Разговор о правильном питании»
Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации: 1 год (34 недели - 34 часа)

Автор-составитель:
Лисина Алевтина Яковлевна,
педагог дополнительного образования

1. Содержание программы

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» - 6 -9 лет, учащиеся начальных классов и детского сада.

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 6-9 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:

№	Тема	Кол-во час	Теория	Практика
1	Вводное занятие	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.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Из чего состоит наша пища.	4	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. Оформление дневника здоровья.
3	Что нужно есть в разное время года.	5	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

			национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
5	Где и как готовят пищу.	5	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
6	Как правильно накрыть	4	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа

	стол.		сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	«Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка» Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
7	Молоко и молочные продукты.	3	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко» Кто работает на ферме?- экскурсия Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
8	Блюда из зерна.	8	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Исценирование.
9	Проект «Хлеб- всему голова».	1		
10	Творческий отчет	2		
	Всего – 34ч.		Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-вочасов
1.	Вводное занятие 1 ч Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2	Из чего состоит наша пища 4ч Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5	Что нужно есть в разное время года 5ч Что нужно есть в разное время года	1
6	Оформление дневника здоровья	1
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом 4ч Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу 3ч Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17	Как правильно накрыть стол 2ч Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
	Молоко и молочные продукты 3ч	1
19	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
20	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
21	Молочное меню	1
22	Блюда из зерна 8ч Блюда из зерна	1
23	Путь от зерна к батону	1
24	Конкурс «Венок из пословиц»	1
25	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
26	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
27	Праздник «Хлеб всему голова»	1
28	Повар – профессия древняя.	1
29	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
30	Проект 2ч Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1
31-32	Творческий отчет.	2
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34	Подведение итогов.	1

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
 - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку

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

3 год обучения	
Комплектование групп	1 группа – 18 чел.
Дата начала и окончания учебного года	2.09.2024– 25.05.2025
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. 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
Культура здорового образа жизни	«Пищевая тарелка» (экскурсия в школьную столовую)	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.	сентябрь
	Ярмарка полезных продуктов	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.	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 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
	Практическая работа «Сервировка стола»	Познакомить с правилами сервировки стола. Применять правила поведения за столом.	апрель
	Деревенские посиделки «Поговорим на завалинке»	Расширение знаний об истории и традициях своего народа, о приготовлении национальных блюд	май

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. Твоё 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2024-2025 учебный год**

	Сентябрь						Октябрь					Ноябрь					Декабрь						Январь			
Пн		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	22	30		6	13	20
Вт		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21
Ср		4	11	18	25		2		16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22
Чт		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23
Пт		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24
Сб		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
Вс	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
№ нед	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22

	Февраль					Март						Апрель				Май						
Пн	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Вт	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Ср	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Чт	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Пт	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Сб			8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Вс			9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
№ нед	23		24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40

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?

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
<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> «Каши разные нужны, каши разные важны»	Наличие знаний у детей о каше как о полезном продукте. Знать названия каш

**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, обеда, полдника, ужина»	Наличие у детей представлений о режиме питания, о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин)

<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: 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 ребенку 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, вилок, 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

Диагностика метапредметных и личностных результатов

Карта заполняется педагогом на каждого ребенка по шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества с помощью трехбалльной оценки, где 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

ФИ учащего я	Метапредметные компетенции				Личностные компетенции	
	Способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания	Умение организовать свою работу	Умение эффективно общаться	Умение работать в коллективе, сотрудничать	умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

а) только в школеб)

только дома

в) как в школе, так и дома

2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о

витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно
- б) нет, не хватает времени)
- иногда

3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»

- а) да
- б) частично
- в) нет

4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

Тема 3. Как правильно есть

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2 . Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь:_____

5. Как ты понимаешь правило «Не передай!»:_____

Тема Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

- А) повар
- В) хлебороб
- С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

- А) пшеничный
- В) ржаной
- С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- А) да, обязательно
- В) нет
- С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? _____

Тема: «Мой день»

А. «Вредные и полезные советы»(у детей карточки с номерами вопросов: если ответ «да», то пишут «+», если ответ «нет», то « - »)

- Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, то ставим «+». Если правило неверное, то « - ».

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись.
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей.
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом.
4. Надо лечь в постель.
5. Если заболел гриппом, ешь мороженое.
6. Принимай лекарства, которые нашел в аптечке сам.
7. Принимай лекарства, назначенные врачом.
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру.
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.
10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу – ты так давно у него не был.

Тест

Тема: Вкусовые качества продуктов.

1. Кто такой человек? Выбери правильные ответы.

- А) живая и неживая природа)
- Б) живой растущий организм
- В) часть живой природы

2. Найди неверное утверждение.

- а) Кожа — защитник внутренних органов.
- б) Кожа — орган осязания.
- в) Кожа — орган обоняния.

г) Кожа выделяет жир и пот.

3. Как часто нужно мыть всё тело мылом и мочалкой?

а) Ежедневно. б) Не реже одного раза в неделю.

в) Не реже одного раза в месяц.

г) Один раз в год.

4. .Какими веществами богаты творог, рыба, мясо, яйца?

а) Белками б) Жирами

в) Углеводами г) Витаминами

5.Закаливание проводится с помощью:

а) Воздуха б) ветра в) воды г) солнца

6. .Что полезно для закаливания?

а) Целый день лежать на солнце.

б) Долго купаться в холодной воде.

в) Стоять под дождём.

г) Перед сном мыть ноги прохладной водой.

7.Возбудители гриппа передаются:

а) с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании

б) через грязные руки

в) с пищей и водой

8. .Аллергия — это:

а) инфекционное заболевание

б) простудное заболевание

в) особая чувствительность организма к некоторым веществам

9. .Вести здоровый образ жизни — это значит:

а) соблюдать чистоту б) много двигаться

в) подолгу сидеть у компьютера

г) правильно питаться

10.Что вредит здоровью?

а) Утренняя зарядка б) Игры на свежем воздухе

в) Долгое просиживание у телевизора

г) Занятия физкультурой.

