



## Содержание

Пояснительная записка .....	стр. 1
Раздел 1. Содержание программы	
1.1. Цели и задачи.....	стр.2
1.2. Учебный план.....	стр. 2
1.3. Планируемые результаты.....	стр.8
1.4. Формы аттестации.....	стр.9
1.5. Оценочные материалы.....	стр.10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Требования к квалификации педагогических кадров.....	стр.14
2.2. Материально-техническое обеспечение .....	стр.14
2.3. Информационное обеспечение и методические материалы.....	стр.14

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» носит естественнонаучную, направленность.

**Актуальность данной программы** заключается в том, питание – один из главных процессов нашей жизнедеятельности, но порой мы не задумываемся, что может быть, если нарушать режим питания или питаться фосфидом.

### Новизна программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия

в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы

для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

### Отличительные особенности программы.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания,

в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Рабочая программа по дополнительному образованию «Разговор о правильном питании» адресована на учащихся 1 - 4 классов. Программа изучается по одному часу в неделю: 1 класс – 8 часов, 2 класс - 8 часов, 3 класс - 9 часов, 4 класс – 9 часов. Общий объём учебного времени составляет 34 часа.

### Формы организации образовательного процесса.

Основной формой обучения является учебное занятие. Формы проведения учебных занятий – групповая.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 34 часа.

### **Режим занятий.**

Работа по дополнительному образованию осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 1 занятие по 45 минут.

Учебный год начинается 2 сентября текущего года и заканчивается 30 мая (занятия в каникулярное время не предусмотрены).

## **Раздел 1. Содержание программы**

### **1.1.Цели и задачи**

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных задач:

формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

### **1.2.Учебный план**

Программа состоит из **четырёх модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 1 класса

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 2 класса

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 3 класса

4 модуль: « Две недели в лагере здоровья» - для детей 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

<b>1 класс 1 модуль: «Разговор о правильном питании»</b>				
<b>1</b>	Если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5
<b>2</b>	Самые полезные продукты	1	0,5	0,5
<b>3</b>	Как правильно есть (гигиена питания)	2	1	1
<b>4.5.</b>	Удивительное превращение пирожка	1	0,5	0,5
<b>6</b>	Из чего варят каши	1	0,5	0,5
<b>7</b>	Как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5
<b>8</b>	Плох обед, когда хлеба нет	1	0,5	0,5
<b>2 класс 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»</b>				
<b>1</b>	Время есть булочки	1	0,5	0,5
<b>2</b>	Пора ужинать	1	0,5	0,5
<b>3</b>	Где найти витамины весной и зимой	1	0,5	0,5
<b>4</b>	Всякому овощу - свое время	1	0,5	0,5
<b>5</b>	Как утолить жажду	1	0,5	0,5
<b>6</b>	Что надо есть - если хочешь стать сильнее	1	0,5	0,5
<b>7</b>	На вкус и цвет товарищей нет	1	0,5	0,5
<b>8</b>	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0,5	0,5
<b>3 класс 3 модуль: «Формула правильного питания»</b>				
<b>1</b>	Давай познакомимся	1	0,5	0,5
<b>2</b>	Из чего состоит пища	1	0,5	0,5
<b>3</b>	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5
<b>4</b>	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5
<b>5</b>	Где как готовят пищу	1	0,5	0,5
<b>6,7</b>	Как правильно накрыть стол	2	1	1
<b>8,9</b>	Молоко и молочные продукты	2	1	1

<b>4 класс 4 модуль: « Две недели в лагере здоровья»</b>				
<b>1</b>	Блюда из зерна	1	0,5	0,5
<b>2</b>	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5
<b>3</b>	Что и как можно приготовить из рыбы	1	0,5	0,5
<b>4</b>	Дары моря	1	0,5	0,5
<b>5</b>	«Кулинарное путешествие» по России			1
<b>6</b>	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	0,5	0,5
<b>7</b>	Как правильно вести себя за столом.	2	1	1
<b>8</b>	Как питались на Руси и в России	2	1	1
<b>9</b>	Кухни разных народов	1	0,5	0,5
	всего	34		

### **Содержание программы**

#### **1 модуль "Разговор о правильном питании"**

разнообразие питания: "Если хочешь быть здоров» «Самые полезные продукты», гигиена питания: «Как правильно есть» , режим питания, "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет",

#### **2 модуль "Две недели в лагере здоровья"**

разнообразие питания: «Время есть булочки» , «Пора ужинать»  
 Где найти витамины зимой и весной» «Всякому овощу свое время»  
 «Как утолить жажду», «Что надо есть если хочешь быть сильнее», «На вкус и цвет товарищей нет»  
 «Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты».

#### **3 модуль "Формула правильного питания"**

рациональное питание как часть здорового образа жизни:  
 «Давай познакомимся», «Из чего состоит пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Где и как готовят кашу», «Как правильно накрыть стол», «Молоко и молочные продукты».

#### **4 модуль « Две недели в лагере здоровья»**

«Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как можно приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно вести себя за столом».

#### **Календарный учебный график «Разговор о правильном питании»**

Занятия по программе проводятся в течении учебного года (не включая осенние, весенние каникулы), что составляет 34 часа в год (1 занятие в неделю).

Учебный год	Количество учебных дней в неделю	Количество учебных недель
2.09.21 – 31.05.22	1	34

### **1.3.Планируемые результаты**

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.

## 1.5. Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

### **Способы отслеживания результатов:**

- наблюдение за работой детей на занятиях;
- тестирование;
- опрос по теоретическим знаниям;
- анализ детских работ;
- коллективные работы;
- открытые занятия;

### **В программе используется гибкая рейтинговая система оценки достижений обучающихся по определенным критериям:**

- выполнение определённого количества практических работ, когда каждая практическая работа оценивается определённым количеством баллов;
- подведение итогов в конце каждого полугодия (январь, май);
- система награждения и поощрения обучающихся, лучшие обучающиеся, набравшие наибольшее количество баллов, награждаются грамотами и призами;
- организация контроля знаний происходит на основе само рефлексии обучающегося.

Рефлексия помогает определить степень достижения поставленной цели, причины их достижения или наоборот, действенность тех или иных способов и методов, а также провести самооценку.

### **Возможные результаты практической деятельности обучающихся**

.



## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Требования к квалификации педагогических кадров**

Для обеспечения реализации программы дополнительного образования «Разговор о правильном питании» необходим педагог, имеющий педагогическое образование, освоивший курсы педагога дополнительного образования или прошедший курсы по направлению программы

### **2.2. Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучают систематические курсы. В связи с этим оснащением учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Наглядные пособия; У каждого ребенка имеется индивидуальное рабочее место, а так же имеются столовые приборы, бытовые приборы для кухни, компьютер, рабочие тетради, цветные карандаши, простой карандаш, ластик

### **2.3. Информационное обеспечение и методические материалы**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА – ПРЕСС.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА – ПРЕСС.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА – Медиа Групп.
4. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя – М.: ОЛМА - Медиа Групп.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя – М.: ОЛМА Медиа Групп.
6. Материалы с сайта <https://www.prav-pit.ru/>
7. Материалы с сайта <https://zdorovoe.menu/>