

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

ГАУ ДПО ИРО ОО

Протокол № 71 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАУ ДПО ИРО ОО

\_\_\_\_\_ Н.Б. Макарец

Приказ № 236 от 25.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: 7-9 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:

Мещерякова Валентина Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Оренбург, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	5
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1.	Учебно-тематический план	7
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	7
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	16
2.2.2.	Условия формирования групп	16
2.2.3.	Кадровое обеспечение	16
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	16
2.2.5.	Рабочая программа	17
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	17
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	19
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	20
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	21
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	26
	ПРИЛОЖЕНИЯ	27
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	27

### I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1. Направленность программы

Программа имеет естественнонаучную направленность.

Она ориентирована на:

- формирование культуры правильного рациона питания;
- формирование умения составлять и придерживаться правильного рациона питания;
- формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности обучающихся;
- формирование у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (2018-2027 годы);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК01232/09 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;

☉ Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области».

### **1.1.2. Уровень освоения программы**

Программа имеет базовый уровень освоения.

### **1.1.3. Актуальность программы**

Актуальность программы обоснована запросом социума на формирование представления у обучающихся о здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста. Главная задача обучения и воспитания – сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе позволяет решить данную задачу.

Наряду с теоретическими знаниями программа предусматривает разнообразие творческих занятий, что помогает поддерживать у детей высокий уровень интереса к образовательной деятельности.

### **1.1.4. Отличительные особенности программы**

Программа создана на основе программы «Разговор о правильном питании» (авторы М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова (ФГБНУ «Институт возрастной психологии РАО»), С.И. Роговая (ООО «Нестле России»).

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена, прежде всего, на формирование у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер.

Еще одной отличительной особенностью является то, что при изучении материалов программы, учитывается региональный компонент.

Форма организации содержания программы – интегрированная (интегрирует с учебными предметами: «Окружающий мир», «Литературное чтение», «ИЗО»).

### **1.1.5. Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 7-9 лет и учитывает их возрастные и психологические особенности.

Дети младшего школьного возраста находятся в относительно спокойном и равномерном развитии, во время которого происходит функциональное совершенствование психики. У ребёнка есть возможность увидеть себя со стороны – это формирует социальную составляющую его «я». Учебная деятельность в этом возрасте становится ведущей, именно она определяет развитие всех психических функций: памяти, внимания, мышления, восприятия и воображения.

Для обучающихся всё большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

#### **1.1.6. Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

#### **1.1.7. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очно-заочная.

При необходимости реализация программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные занятия.

Формы организации занятий – беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, занятие-игра, викторина, выставка.

Формы организации занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: онлайн-беседа, онлайн-лекция, онлайн-практикум, видеолекция, онлайн-мастер-класс.

#### **1.1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутными перерывами.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 2 часа.

### **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

Воспитывающие:

- расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Развивающие:

- развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его,

представлять в удобной для себя форме;

- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

- развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Обучающие:

- формировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- формировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;

- познакомить с кулинарными традициями народов Оренбургской области и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ в повседневной жизни;

- формировать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Вводное занятие	2	1	1	Беседа, входная диагностика (тестирование)
1. «Разговор о здоровье и правильном питании»	34	13	21	Беседа, опрос, наблюдение, анализ работ, выставка, викторина, игра, творческая работа, промежуточная аттестация (тестирование)
2. «Рациональное питание. Здоровый образ жизни»	34	13	21	Опрос, наблюдение, беседа, викторина, игра, творческая работа, анализ работ, презентация творческих работ, тестирование
Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, итоговая аттестация (тестирование, выставка)
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

##### Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): вводное занятие. Знакомство с целью и задачами творческого объединения. Организация рабочего места. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

## **РАЗДЕЛ 1. «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» (34 Ч.)**

### **Тема 1.1. Если хочешь быть здоров (2 часа)**

Теория (1 час): виды спорта, подвижные игры. Режим дня и питания. Забота о здоровье – ответственность каждого человека.

Практика (1 час): работа с текстом, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.2. Самые полезные продукты (4 часа)**

Теория (1 час): что такое полезные продукты. Поход в магазин, виды магазинов. Правила выбора полезных продуктов. Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола». Продукты ежедневного рациона.

Практика (3 часа): работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6–9. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разноцветные столы». Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.3. Удивительные превращения пирожка (2 часа)**

Теория (1 час): режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе.

Практика (1 час): работа с текстом, чтение по ролям стихотворения К.И. Чуковского «Барабек». Выполнение практических заданий № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.4. Кто жить умеет по часам (4 часа)**

Теория (1 час): значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Подвижные игры в старину.

Практика (3 часа): чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради (1 часть). Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе». Проведение подвижных игр («Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки»).



Самостоятельное изучение: задания в рабочей тетради (1 часть) № 4 на стр. 22.

### **Тема 1.5. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (4 часа)**

Теория (1 час): превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Разные виды каш, добавки к кашам. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества.

Практика (3 часа): игра «Вспомни сказку». Выполнение задания № 1, 2 на стр. 24-25 в рабочей тетради (1 часть). Игра «Золушка». Экскурсия в школьную столовую. Проведение викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Самостоятельное изучение: приготовление правильного завтрака совместно со взрослыми (фотоотчет, мини-презентация).

### **Тема 1.6. Плох обед, если хлеба нет (4 часа)**

Теория (1 час): обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомятка? Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практика (3 часа): отработка навыков сервировки стола. Игра «Советы хозяйюшки». Лепка булочек разной формы из соленого теста. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-31 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.7. Пора ужинать (2 часа)**

Теория (1 час): ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине.

Практика (1 час): составление меню ужина. Игра «Что можно есть на ужин». Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.8. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)**

Теория (1 час): вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради (1 часть).

Самостоятельное изучение: задания в рабочей тетради (1 часть) № 1, 5 на стр. 35–36. Подготовка мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

### **Тема 1.9. Как утолить жажду? (2 часа)**

Теория (1 час): вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 39–40 в рабочей тетради (1 часть), обсуждение.

### **Тема 1.10. Что помогает быть сильным и ловким? (2 часа)**

Теория (1 час): роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.11. Как помочь природе? (2 часа)**

Теория (1 час): здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради (1 часть). Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

### **Тема 1.12. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 часа)**

Теория (1 час): разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Особенности региональной кухни. Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради (1 часть).

### **Тема 1.13. Праздник здоровья (2 часа)**

Теория (1 час): здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради (1 часть). Промежуточная аттестация (тестирование).

Самостоятельное изучение: задание в рабочей тетради № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

## **РАЗДЕЛ 2. «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (34 Ч.)**

### **Тема 2.1. Что мы знаем о здоровом образе жизни? (2 часа)**

Теория (1 час): что мы уже знаем о здоровом образе жизни. Продукты ежедневного рациона. Меню завтрака, обеда, ужина, полдника. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практика (1 час): выполнение интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5, 6 на стр. 6–9 в рабочей тетради (2 часть).

### **Тема 2.2. Из чего состоит наша пища? (4 часа)**

Теория (1 час): основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ. Что такое рацион, меню, порция. Тарелка правильного питания – помощник в составлении правильного рациона. Правило подбора продуктов для здорового перекуса. Размер порции продуктов и блюд из зерна (каши, хлеб, печенье, булочки). Размер порции продуктов и блюд – источников белков (мясные, молочные продукты, яйца, орехи).

Практика (3 часа): выполнение интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий на стр. 10, 11, 12 в рабочей тетради (2 часть). Проведение практической работы в малых группах «Соберите ланч-бокс».

### **Тема 2.3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке! (4 часа)**

Теория (1 час): роль утренней зарядки для укрепления здоровья – развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма, повышение тонуса умственной и физической работоспособности организма. Правило составления комплекса для проведения зарядки. Секреты режима дня и питания спортсмена. Составление режима дня для тех, кто занимается спортом. Режим питания спортсменов: количество приемов пищи, промежутки между приемами и тренировкой. Спорт и рацион питания, что нужно есть. Составление рациона питания в дни тренировок или соревнований.

Практика (3 часа): составление и демонстрация комплекса утренней зарядки. Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 14–15 в рабочей тетради (2 часть), тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Комплекс утренней зарядки». Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерению пульса, частоты дыхания. Проведение измерений, вычислений, заполнение дневника наблюдений. Работа в малых группах «Составление режима дня и рациона питания в дни тренировок или соревнований». Выполнение заданий № 1, 3 на стр. 16-17 в рабочей тетради (2 часть).

#### **Тема 2.4. «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (2 часа)**

Теория (1 час): как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма. Художественные произведения по теме: Н. Лемзако «Мальчики на пляже», Т. Яблонская «Утро», П. Кончаловский «Летом».

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 18–19 в рабочей тетради (2 часть). Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 19 в рабочей тетради (2 часть). Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности.

#### **Тема 2.5. Как правильно убирать мусор» (2 часа)**

Теория (1 час): мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 20–21 в рабочей тетради (2 часть). Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Практическое занятие по этапам, задания для каждого этапа: «Раздели мусор», «Экоматематика», «Вторая жизнь мусора», «Знаешь, расскажи».

#### **Тема 2.6. Где и как готовят пищу? (4 часа)**

Теория (1 час): как устроена кухня, предметы кухонного оборудования, их назначение. Техника безопасности при использовании электрических, острых приборов, горячей посуды. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила хранения готовых и сырых продуктов. Правила экокухни: не только готовим, но и заботимся о природе. Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Как добиться уменьшения пищевых расходов.

Практика (3 часа): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 24–26 в рабочей тетради (2 часть). Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Просмотр видефрагмента о приготовлении блюда из остатков хлеба, беседа о

бережном отношении к продуктам. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 в рабочей тетради (2 часть).

### **Тема 2.7. Блюда из зерна (2 часа)**

Теория (1 час): история появления хлеба, его значение для человека. Хлеб – продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из зерна.

### **Тема 2.8. Молоко и молочные продукты (4 часа)**

Теория (1 час): молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных и кисломолочных продуктов, их свойства. Молочные продукты как основа в рационе питания у разных народов нашей страны. Блюда из молока и кисломолочных продуктов.

Практика (3 часа): практическая работа «Состав молока и молочных продуктов». Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 32 и 34 в рабочей тетради (2 часть). Проведение кулинарного мастер-класса - приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами. Инструктаж по ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов.

Самостоятельное изучение: подготовка фотоотчета (мини-презентации) о любимом блюде своей семьи из молока и молочных продуктов.

### **Тема 2.9. Почему нужно беречь лесные богатства (2 часа)**

Теория (1 час): природные ресурсы – наше общее богатство. Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат. Бережное отношение к лесу, правила поведения в лесу. Подбор продуктов для длительного похода. Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5, стр. 37-38 в рабочей тетради (2 часть). Практическое задание в малых группах «Соберите рюкзак для похода». Составление правил поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов.

Самостоятельное изучение: задания № 6, 7 на стр. 38 в рабочей тетради (2 часть).

### **Тема 2.10. Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки (2 часа)**

Теория (1 час): вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Проблемы загрязнения водных ресурсов. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны.

Практика (1 час): проведение практической работы «Очистка воды от песка и туши», инструктаж по ТБ. Работа с иллюстрациями, выполнение заданий № 1, 2 на стр. 44 в рабочей тетради (2 часть).

### **Тема 2.11. Что можно приготовить из рыбы? (2 часа)**

Теория (1 час): многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, выполнение заданий конкурса на стр. 45 – 46 и № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 48 в рабочей тетради (2 часть). Разработка мини-проекта о рыбных ресурсах, традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране.

### **Тема 2.12. Необычное путешествие (2 часа)**

Теория (1 час): традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России. Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов. Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России. Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры южных регионов.

Практика (1 час): работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 51-52 в рабочей тетради (2 часть). Разработка мини-проекта о традиционных блюдах нашего региона.

### **Тема 2.13. Олимпиада здоровья! (2 часа)**

Теория (1 час): значение правильного питания для здоровья человека. Физическая активность, ее роль для гармоничного развития человека. Личная ответственность каждого за свое здоровье.

Практика (1 час): игра «Олимпиада здоровья».

### **Итоговое занятие (2 часа)**

Теория (1 час): подведение итогов реализации программы.

Практика (1 час): итоговая аттестация (тестирование, выставка).

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: **предметный, метапредметный и личностный**, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

#### ***Личностные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет расширенные знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, имеет навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- проявляет бережное и ответственное отношение к природным ресурсам;
- имеет развитый интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, чувство уважения к культуре своего народа.

#### ***Метапредметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- способен систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме;
- имеет навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- владеет навыками эффективного общения с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, ведению дискуссий и обсуждения.

#### ***Предметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

##### ***знает:***

- об основной группе продуктов ежедневного рациона;
- о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- кулинарные традиции народов Оренбургской области и народов других стран, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- о пользе нормированной физической нагрузки, закаливания.

##### ***умеет:***

- правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- использовать полученные знания и умения, выполняя практические и творческие работы, в повседневной жизни.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных занятий – 36.

Праздничные неучебные дни – 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Каникулы – 1 июня - 31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – 20 – 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – 22 – 31 мая.

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **2.2.1. Условия набора в творческое объединение**

Принимаются все желающие обучающиеся в возрасте от 7 до 9 лет.

#### **2.2.2. Условия формирования групп**

Группы формируются разновозрастные.

#### **2.2.3. Кадровое обеспечение**

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование, владеющим базовыми знаниями по биологии и экологии, а также техниками прикладного творчества.

#### **2.2.4. Материально-техническое обеспечение**

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещения: учебный кабинет.

Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи. Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, экран, доска.

Инструменты и материалы для занятий: плакат «Как правильно есть», плакат «Что полезно есть»; примеры творческих работ - готовые образцы изделий, рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты; ножницы, шаблоны, трафареты, канцелярские принадлежности, материалы для творчества детей.

Для реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения необходимы:

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;

- персональные компьютеры для выхода обучающихся в интернет с



установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

### **2.2.5. Рабочая программа**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» включает в себя одноименную рабочую программу.

### **2.2.6. Рабочая программа воспитания**

**1. Цель воспитания** - создание условий для формирования экологически грамотной личности, способной на осознанный выбор жизненной позиции, а также к духовному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** программа реализуется на базе МБОУ «Чкаловская СОШ», которая находится на территории п. Чкалов Оренбургского района. Как свидетельствуют архивные документы, в далеком прошлом, в Зауралье, от реки Бердянка до реки Буртя разбросаны были десятки казахских аулов, в том числе аул № 1 - ныне поселок Чкалов. Первыми русскими в ауле были переселенцы из центральных районов России, целыми семьями ехали они в вольные «дикие степи», так со временем в округе между казахскими аулами стали появляться небольшие хутора. Рядом с казахскими юртами появились плетеные и мазанные землянки русских. Поселок многонационален: в нем проживает 50% русских, 32% казахов, а также татары, башкиры, немцы, мордва, украинцы.

Программа воспитания учитывает многонациональный состав семей обучающихся. Удалённость от г. Оренбурга (25 км.) не в полной мере позволяет активно использовать образовательные ресурсы областного центра, непосредственно принимать участие в очных мероприятиях. Для удовлетворения потребностей обучающихся в расширении социальных связей активно используются онлайн-платформы и ресурсы.

Воспитательное пространство МБОУ «Чкаловская СОШ» представляет собой систему условий, возможностей для саморазвития личности, образуемых субъектами этого пространства - детьми, педагогами, родителями. Значительная часть семей связана со школой тесными узами: учились дети, внуки. Эта особенность играет важную роль в воспитательном процессе, способствует формированию благоприятного микроклимата, доверительных отношений, укреплению традиций, лучшему взаимопониманию родителей, обучающихся и учителей не только в школе, но и в поселении в целом. В небольшом коллективе интенсивнее идет процесс установления межличностных контактов, существует реальная возможность проявить себя в общем деле. Нет резкой обособленности между классами и обучающимися разного возраста.

## **2. Виды, формы и содержание деятельности**

### ***Работа с коллективом обучающихся:***

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

### ***Работа с родителями:***

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на концерты, праздники, соревнования и т.д.);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

## **3. Планируемые результаты и формы их демонстрации**

### ***Результаты воспитания:***

- сознательное принятие базовых национальных российских ценностей; любовь к школе, своему селу, городу, народу, России, к героическому прошлому и настоящему нашего Отечества;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- сформированность представления о факторах окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления;
- опыт самооценки личного вклада в ресурсосбережение, сохранение качества окружающей среды, биоразнообразия, экологическую безопасность;
- понимание значения нравственно-волевого усилия в выполнении учебных, учебно-трудовых и общественных обязанностей;
- стремление преодолевать трудности и доводить начатое дело до конца;
- развитие творческих интересов обучающихся;
- сформированность мотивации к учению через внеурочную деятельность;

- ценностное отношение к прекрасному, восприятие искусства как особой формы познания и преобразования мира;
- эстетическое восприятие предметов и явлений действительности, развитие способности видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде и творчестве людей, общественной жизни.

### 2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1.	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
2.	Гражданское и патриотическое	Участие во Всероссийском уроке «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче	октябрь	Воспитание у обучающихся бережного отношения к окружающей среде, энергетическим и природным ресурсам
3.	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям
		Проведение тематического урока, посвященного дню народного единства	ноябрь	Воспитание у обучающихся чувства любви и патриотизма к родной стране, уважение к её праздникам и традициям
4.	Гражданское и патриотическое	Участие в региональном этапе Всероссийского конкурса экологических проектов «Волонтёры могут все»	декабрь-январь	Развитие экологического волонтерского и экологического просветительского движения в Оренбургской области; воспитание активной гражданской позиции молодого поколения
		Участие в региональном этапе международного экологического форума «Изменение климата глазами детей»	январь	Развитие у обучающихся умения выражать свое отношение к природным и культурным ценностям через результаты творческой, художественной, социально-полезной и исследовательской деятельности
5.	Гражданское и патриотическое	Участие во всероссийской акции «День леса»	март	Гармоничное экологическое развитие ребенка посредством познавательной, образовательной и природоохранной деятельности
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией	март	Воспитание у обучающихся чувства любви и патриотизма к родной стране, уважения к её истории
6.	Духовно-нравственное	Участие в международной акции «Сад памяти»	май	Формирование у детей духовно-патриотических ценностей и уважения к старшему поколению

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по рабочей программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Форма:

- тестирование.

Текущий контроль осуществляется на занятиях (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- беседа;

- опрос;

- наблюдение;

- анализ работ;

- выставка;

- викторина;

- игра;

- творческая работа;

- презентация творческих работ.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) проводится в конце первого полугодия с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- тестирование.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:

- тестирование;

- выставка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- фотоматериалы;

- материалы тестирования;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

- личностное развитие;
- метапредметные умения и навыки;
- предметные умения и навыки;
- теоретическая и практическая подготовка детей.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Тестирование
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по следующим направлениям: 1. Викторина. 2. Рисунок. 3. Конкурс фотографий.
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Выставка

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Педагогическое наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	
- низкий			
-средний			
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	
		- низкий	
		-средний	
3.2. Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Педагогическое наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	
		- низкий	
		-средний	
		-высокий	

3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Педагогическое наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Педагогическое наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	
		- средний уровень	

	программы	(интерес периодически поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты) - средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать) - высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах) - средний уровень (участвует при побуждении извне) - высокий уровень (инициативен в общих делах)

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Методы обучения по программе:

Используемые группы методов обучения, наиболее полно решают задачи развивающего обучения (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин):

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный: устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядный: показ электронных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;
- практический: выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.

### Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения – это модель организации учебного процесса, при которой педагог взаимодействует с одним конкретным обучающимся, посредством специально отобранных методов и средств, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей данного обучающегося;



- технология коллективного и группового взаимодействия - основана на внутригрупповой и межгрупповой совместной деятельности, ведущей характеристикой которой является достижение кооперативного результата учебной деятельности, включающего в себя вклад каждого участника;

- технология дифференцированного обучения - это обучение, которое учитывает индивидуальные особенности, возможности и способности обучающихся;

- технология проблемного обучения - основана на получении новых знаний обучающимися посредством разрешения проблемных ситуаций как практического, так и теоретического характера;

- технология проектной деятельности - в первую очередь, ориентирована на личность, зависит от ее характера и накопленного ранее опыта и предполагает самостоятельную работу над теоретическим и творческим проектом;

- технология игровой деятельности – это группа методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр, которая стимулирует познавательную активность обучающихся, «провоцирует» их самостоятельно искать ответы на возникающие вопросы, позволяет использовать жизненный опыт, включая их обыденные представления.

### **Информационные, дидактические материалы к занятиям**

Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы: рабочая тетрадь часть I «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь часть II «Разговор о правильном питании», фотографии, различные наборы карточек с изображением продуктов питания, овощей, фруктов, книги, энциклопедии, справочная литература, плакаты, схемы, чертежи, памятки.

### **Техника безопасности**

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение в виде инструктажей с регистрацией в журнале учета работы педагога дополнительного образования в творческом объединении по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- массовые мероприятия.

## **ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

### **Список основной литературы**

1. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы «Разговор о правильном питании» – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

2. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы «Две недели в лагере здоровья» – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

### **Список дополнительной литературы**

1. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 48 с.

2. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 352 с.

3. Зайцева, В.В. Такие разные дети: шаги физ. развития / В. Зайцева, В. Сонькин. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006 (Екатеринбург : ИПП "Уральский рабочий"). – 285 с.

4. Макеева, А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.

5. Макеева, А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1. – 56 с.

6. Никифоров, Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

7. Сонькин, В.Д. Законы растущего организма: пособие для учителя / В. Д. Сонькин. – Москва: Просвещение, 2007. – 159 с.

8. Тутельян, В.А. Руководство по детскому питанию / [Георгиева О. В. и др.]; [Под ред. И. Я. Коня]. – Москва: Мед. информ. агентство (МИА), 2004 – 661 с.

### **Список цифровых ресурсов**

1. Сайт - единая образовательная среда преподавателей, методистов и школьников Оренбурга и Оренбургской области, площадка для совместной работы сетевых предметных сообществ учителей и организации конкурсных движений [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orenwiki.ru/> - (Дата обращения: 26.05.2023 г.)

2. Сайт программы «Разговор о правильном питании» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prav-pit.ru/> (Дата обращения: 26.05.2023 г.)

3. Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prav-pit.ru/digital-school> (Дата обращения: 26.05.2023 г.)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Оценочные и диагностические материалы

#### Тест для входного контроля

Задание: выберите из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам.

**1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?**

- а) три раза
- б) два раза
- в) один раз

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

- а) каждое утро
- б) один-два раза в неделю
- в) очень редко, почти никогда

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка
- б) из жареной пицци
- в) из одного только напитка

**4. Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?**

- а) никогда
- б) один-два раза
- в) три раза и больше

**5. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты, салаты?**

- а) три раза в день
- б) три-четыре раза в неделю
- в) один раз в неделю

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

- а) один раз в неделю
- б) три-четыре раза в неделю
- в) каждый день

**7. Как часто вы едите торты с кремом, шоколад?**

- а) раз в неделю
- б) от одного до четырёх раз в неделю
- в) почти каждый день

**8. Любите ли вы есть хлеб с маслом?**

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день

**9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**

- а) два-три раза в неделю и больше
- б) один раз в неделю
- в) один раз в неделю и реже

**10. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?**

- а) раз в день

- б) два раза в день
- в) три раза и более

**11. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, вы...**

- а) убираете весь жир

- б) убираете часть жир
- в) оставляете весь жир

**12. Сколько чашек чая вы выпиваете в течение одного дня?**

- а) одну-две чашки
- б) от трех до пяти чашек
- в) шесть и больше чашек

**Ключ:**

ответ а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

**Критерии оценивания:**

высокий уровень – 18-24 баллов, отличный режим и качество питания;  
средний уровень – 14-17 баллов, необходимо улучшить питание;  
низкий уровень – 0-13 баллов, есть опасность для здоровья.

**Тестирование (промежуточный контроль)**

Тесты размещены и доступны для прохождения на сайте:  
<https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest>

**Критерии оценивания:**

низкий уровень – 0-5 баллов;  
средний уровень – 6-8 баллов;  
высокий уровень – 9-11 баллов.

### **Пример вопросов для текущего контроля**

- Ребята, чему вы научились на занятии?
- Какие задания вам показались самыми легкими? Трудными?
- Над чем еще надо поработать?
- Довольны ли вы своей работой на занятии?
- Какая работа вам понравилась больше всего?
- С какой работой было справиться труднее всего?
- Что нужно делать, чтобы преодолеть эти препятствия?

А теперь оцените свою работу на занятии, перед вами на столе лежат смайлики из бумаги, если вы достигли поставленной цели, поднимите смайлик красного цвета; если у вас были затруднения, но вы с ними справились – зелёный; а если у вас остались вопросы – жёлтый.

Дети поднимают смайлики и показывают педагогу, который фиксирует для себя результат.

- Спасибо за работу, вы молодцы!

### **Итоговая аттестация (тестирование)**

#### **1. Масса нетто – это ...**

- а) вес продукта без упаковки
- б) вес продукта с упаковкой
- в) вес продукта, помещающегося в 1 стакане
- г) вес продукта в 1 литре

#### **2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке...**

- а) консервная банка
- б) стеклянная бутылка
- в) крышки от пластиковых бутылок
- г) пищевые остатки
- д) старая куртка
- е) упаковка от яиц

#### **3. Пищевая ценность – это ...**

- а) количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта
- б) количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
- в) количество калорий в 100 граммах продукта
- г) количество калорий в 1 кг продукта

#### **4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя...**

- а) оплачивать покупку
- б) сохранять чек до выхода из магазина
- в) не входить в магазин с домашним питомцем
- г) получить информацию о товаре
- д) заменить испорченный товар – на качественный

е) использовать тележку или корзину во время совершения покупок

**5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз...**

- а) выберите номер, соответствующий товару
- б) запомните номер товара, указанный на ценнике, его нужно выбрать на весах
- в) чек наклейте на пакет
- г) положите томаты в отдельный пакет
- д) на весах выберите закладку «Овощи»

**6. Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки...**

- а) вес нетто
- б) калорийность продукта
- в) срок хранения
- г) состав продукта

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

**7. Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера (буквы) предложений впишите через запятую...**



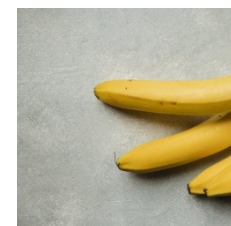


- а) бабушка попросила Митю купить продукты в магазине
- б) он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям
- в) выбирая молоко, Митя проверил срок годности
- г) огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене
- д) затем попросил продавца взвесить 200 г сыра
- е) хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт
- ё) покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер
- ж) чек выбросил в урну на выходе из магазина

**8. Все утверждения, кроме одного, относятся к правам покупателя. Выберите это утверждение...**


- а) получить информацию о товаре
- б) заменить испорченный товар – на качественный

- в) сохранять чек до выхода из магазина
- г) пользоваться тележками для покупок

**9. Установите соответствие между полезным советом и рисунком, который он демонстрирует...**

<p>1. Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.</p>	<p>а)</p>	
<p>2. Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.</p>	<p>б)</p>	
<p>3. Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета</p>	<p>в)</p>	
<p>4. Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра</p>	<p>г)</p>	
<p>5. При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет</p>	<p>д)</p>	

**10. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую.**

	<p><b>Творог из натурального молока</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) содержит молоко и закваску;</li> <li>б) пищевая ценность в 100 г продукта: белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.;</li> <li>в) калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.;</li> <li>г) хранить при температуре: от +2°С до +6°С 14 суток.</li> </ul>
---	--

	Жирность на 100 г. продукта	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
	1	2	3	4
Творог				

**Ключ:**

1 – а; 2- г, д, е; 3- а; 4 – а, б, в; 5 – г, б, д, а, в; 6 – б; 7 – б, г, е; 8 – в; 9 – 1 - б, 2 - в, 3 - г, 4 - а, 5 - д; 10 – 1- б, 2 - в, 3 - а, 4 - г.

**Критерии оценивания:**

высокий уровень – 19-27 баллов;

средний уровень – 10-18 баллов;

низкий уровень – 9 и менее баллов;

**Итоговая выставка**

Местом проведения выставки могут стать: учебный кабинет, выставочный зал, коридор, холл образовательного учреждения.

Выставочные экспонаты могут располагаться в выставочных витринах, на стендах, в шкафах, на столах и т.д.

Время проведения итоговой выставки может колебаться от нескольких часов до нескольких дней.

К оформлению выставочных работ обучающихся предъявляются определенные требования. Каждая работа должна иметь: законченный вид; необходимое оформление; приложенную к ней этикетку со следующей информацией: название работы, фамилия и имя обучающихся, его возраст, наименование образовательной организации и творческого объединения, ФИО педагога.

**Оценивание работ на выставке:**

- художественная выразительность (до 5 баллов);
- познавательная направленность (до 5 баллов);
- оригинальность (до 5 баллов);
- качество исполнения (до 5 баллов);
- композиционное решение (до 5 баллов);
- эстетический вид (до 5 баллов).

**Критерии оценивания:**

<i>Количество баллов</i>	<i>Уровни</i>
30-25	высокий уровень
24-19	средний уровень
18 и менее	низкий уровень