

Михомова

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**МКУ КО Муниципального района Хилокский район**

**МБОУ НОШ №11 г. Хилок**

**РАССМОТРЕНО**

Зам директора по УВР



Гуляева Л. И.

Приказ от «29» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом



Филатова Т. А.

Приказ от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Курмазова С. В.

Приказ от «29» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1- классов

**г. Хилок 2024**

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с основными положениями Федерального образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций: Приказ Минобрнауки РФ от 06.10. 2009 № 373 (ред. От22.09.11) «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала.

Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, креативного мышления, способствующего формированию разносторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Программа дополнительного образования «Разговора о правильном питании» реализует здоровьесберегающее направление во внеурочной деятельности.

Питание человека – обязательная составляющая здорового образа жизни и важнейший метод лечения большинства заболеваний. Поэтому эта программа адресована самому широкому кругу людей, и может быть полезна всем, кто рационально относится к своему здоровью. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, столько

же приходится на генетические особенности, а 70% определяется образом жизни и

питанием. Питание является важнейшей физиологической потребностью человека. Пища – фактор внешней среды, посредством которого человеческий организм вступает в тесный контакт со всеми химическими веществами растительного и животного происхождения. С питанием теснейшим образом связаны все жизненно важные функции организма. Питание обеспечивает развитие и непрерывное обновление клеток и тканей, поступление энергии, необходимой для восстановления энергозатрат организма в покое и при физической нагрузке. Продукты питания – источник веществ, из которых в

организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности организма, находится в прямой зависимости от характера питания.

Необходимость программы «Разговор о правильном питании» вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе

является удачным тому примером.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Актуальность** программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям. Преимущество программы в том, что она совмещает работу одновременно двух направлений: учебное - проектная деятельность и воспитательно- образовательное – знакомство с основами рационального питания. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Главная задача обучения и воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие

человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе позволяет решить данную задачу. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей. В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

### ***Особенности реализации программы:***

Место проведения занятий - кабинет начальных классов. Программа предусматривает проведение занятий в различной форме:

- по количеству детей, участвующих на занятии в работе: коллективная, групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, беседа, рассказ, игра, самооценка и самоконтроль, взаимооценка и взаимоконтроль;
- по дидактической цели: вводное занятие, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Особое внимание на занятиях уделяется беседам. В беседах должны найти отражение следующие вопросы: историческое развитие декоративно-прикладного искусства и художественных промыслов, основанных на народном искусстве и национальных традициях.

Такие беседы не только способствуют эстетическому воспитанию, но вызывают интерес к изучению культуры родного края, его традиций и обычаев.

### ***Возрастные особенности обучающихся 6-7 лет.***

Дети 6-7 лет имеют свои психологические особенности. В этом возрасте наиболее значимыми мотивами являются:

«потребности во внешних впечатлениях», которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;

потребность, настойчивое стремление стать школьником: познавательная потребность, выражающаяся в желании приобретать новые знания;

потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых.

### ***Срок реализации программы:***

Программа дополнительного образования «Разговор о правильном питании» рассчитана для проведения занятий с детьми 6-7 лет, поэтому при распределении заданий учитывается возраст детей, их подготовленность, существующие навыки и умения.

***Продолжительность обучения:*** 1 учебный год.

Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут.

Количество часов за год: 33 часа. Группа состоит из 23 обучающихся

***Формы обучения*** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Цель программы:***

Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих воспитательных задач:

1. Формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Повышение охвата процентов учащихся горячим питанием с 65% до 90 %.
3. Освоение детьми практических навыков рационального питания.
4. 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.
5. Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимых для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом.
6. Формирование и развитие у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска.
7. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
8. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
9. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно – тематический план

| № п/п                            | Тема курса внеурочной деятельности                                                | Кол- во часов | В том числе |           | Форма контроля                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-----------|--------------------------------|
|                                  |                                                                                   |               | теория      | практ ика |                                |
| Если хочешь быть здоровым (1 ч.) |                                                                                   |               |             |           |                                |
| 1.                               | Знакомство с героями.                                                             | 1             | 1           |           | Опрос, наблюден ие             |
| Самые полезные продукты (3 ч.)   |                                                                                   |               |             |           |                                |
| 2.                               | Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»                       | 1             | 0,5         | 0,5       | Проверка теоретиче ских знаний |
| 3.                               | «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» | 1             | 0,5         | 0,5       | Творческа я работа             |
| 4.                               | Тест «Самые полезные продукты»                                                    | 1             |             | 1         | контроль                       |
| Как правильно есть (4 ч.)        |                                                                                   |               |             |           |                                |
| 5.                               | «Рациональное питание»                                                            | 1             | 0,5         | 0,5       | Проверка теоретиче ских знаний |
| 6.                               | «На бабушкином дворе»                                                             | 1             | 0.5         | 0.5       | Наблюден а, опрос              |

|                                                             |                                                                                 |   |     |     |                      |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|----------------------|
| 7.                                                          | «Гигиена питания»                                                               | 1 | 0.5 | 0.5 | беседа               |
| 8.                                                          | «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»                                       | 1 | 0.5 | 0.5 | игра                 |
| <b>Удивительные превращения пирожка (2 ч.)</b>              |                                                                                 |   |     |     |                      |
| 9.                                                          | Соблюдение режима питания                                                       | 1 | 1   |     | беседа               |
| 10.                                                         | Типовой режим питания школьников.                                               | 1 | 0.5 | 0.5 | Опрос<br>наблюдение  |
| <b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)</b> |                                                                                 |   |     |     |                      |
| 11.                                                         | Завтрак. «Вот это каша – пища наша»                                             | 1 | 1   |     | беседа               |
| 12.                                                         | Правила приготовления каши. Н.Н.Носов<br>«Мишкина каша». Изготовление плакатов. | 1 |     | 1   | Творческая<br>работа |

|                                         |                                             |   |   |   |                      |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| <b>Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)</b> |                                             |   |   |   |                      |
| 13.                                     | Обед. «Соберём венки»                       | 1 |   | 1 | Творческая<br>работа |
| 14.                                     | О хлебе. «Секреты обеда»                    | 1 | 1 |   | Опрос<br>наблюдение  |
| 15.                                     | Полдник. «Молочные реки»                    | 1 | 1 |   | беседа               |
| 16.                                     | «Это удивительное молоко». «Знатоки молока» | 1 |   | 1 | игра                 |
| <b>Пора ужинать (2 ч.)</b>              |                                             |   |   |   |                      |
| 17.                                     | Ужин. «Сколько ужинов бывает»               | 1 | 1 |   | беседа               |

|                                                        |                                                                      |   |     |     |                               |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-------------------------------|
| 18                                                     | «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»               | 1 |     | 1   | Опрос, самостоятельная работа |
| <b>Где найти витамины весной (2 ч.)</b>                |                                                                      |   |     |     |                               |
| 19.                                                    | Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | 1 | 1   |     | беседа                        |
| 20.                                                    | «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.             | 1 | 1   |     | опрос                         |
| <b>Как утолить жажду (2 ч.)</b>                        |                                                                      |   |     |     |                               |
| 21.                                                    | Вода и её значение в жизни человека.                                 | 1 | 1   |     | беседа                        |
| 22.                                                    | «Из чего готовят соки»                                               | 1 | 0.5 | 0.5 | Беседа с элементами игры      |
| <b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)</b> |                                                                      |   |     |     |                               |
| 23.                                                    | Высококалорийные продукты для организма                              | 1 | 1   |     | беседа                        |
| 24.                                                    | «Меню спортсмена»                                                    | 1 |     | 1   | Выполнение рисунков           |
| <b>На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)</b>             |                                                                      |   |     |     |                               |
| 25.                                                    | Разнообразное питание                                                | 1 | 1   |     | беседа                        |
| 26.                                                    | Определение вкуса продуктов                                          | 1 |     | 1   | игра                          |

|                                                           |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)</b> |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                        |                                                         |   |       |   |                                    |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|-------|---|------------------------------------|
| 27-28.                                 | Ягоды, фрукты. Их значение для организма                | 2 |       |   | Беседа<br>опрос,<br>наблю<br>дение |
| 29.                                    | Витамины на столе                                       | 1 | 23.04 | 1 | Опрос,<br>игра                     |
| 30.                                    | КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» | 1 | 30.04 | 1 | игра                               |
| <b>Каждому овощу своё время (4 ч.)</b> |                                                         |   |       |   |                                    |
| 31.                                    | Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»        | 1 |       | 1 | виктор ина                         |
| 32.                                    | Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки»  | 1 |       | 1 | Выпол<br>нение<br>рисунк а         |
| 33.                                    | Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»   | 1 |       | 1 | Выста вка<br>рисунк ов             |

## Содержание программы

### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования «Разговор о правильном питании»

***К концу 1 года обучения, обучающиеся должны знать: Ученики должны знать:***

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

***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 результатами*** освоения учащимися 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 и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- 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;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1.1.Календарный учебный график обучения

| № п/п | месяц | Время проведения | Форма занятия            | Тема                                                                                    | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля                |
|-------|-------|------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------------------------|
|       |       |                  |                          | Если хочешь быть здоровым (1 ч.)                                                        |              |                  |                               |
| 1.    | 09    |                  | фронтальная              | Знакомство с героями.                                                                   | 1            | класс            | Опрос, наблюдение             |
|       |       |                  |                          | Самые полезные продукты (3 ч.)                                                          |              |                  |                               |
| 2.    | 09    |                  | Групповая фронтальная    | Беседа о полезных и вредных продуктах.<br>«Карлсон в магазине»                          | 1            | класс            | Проверка теоретических знаний |
| 3.    | 09    |                  | Групповая индивидуальная | «О пользе продуктов замолвите слово».<br>Рисование на тему<br>«Съедобное - несъедобное» | 1            | класс            | Творческая работа             |

|    |    |  |                            |                                           |   |       |                               |
|----|----|--|----------------------------|-------------------------------------------|---|-------|-------------------------------|
| 4. | 10 |  | индивидуальная             | Тест «Самые полезные продукты»            | 1 | класс | контроль                      |
|    |    |  |                            | Как правильно есть (4 ч.)                 |   |       |                               |
| 5. | 10 |  | Групповая фронтальная      | «Рациональное питание»                    | 1 | класс | Проверка теоретических знаний |
| 6. | 10 |  | Фронтальная индивидуальная | «На бабушкином дворе»                     | 1 | класс | Наблюдение, опрос             |
| 7. | 10 |  | Фронтальная индивидуальная | «Гигиена питания»                         | 1 | класс | беседа                        |
| 8. | 11 |  | групповая                  | «Законы питания». К.И. Чуковский «Барбек» | 1 | класс | игра                          |

|     |    |  |                            |                                                             |   |       |                  |
|-----|----|--|----------------------------|-------------------------------------------------------------|---|-------|------------------|
|     |    |  |                            | <b>Удивительные превращения пирожка (2 ч.)</b>              |   |       |                  |
| 9.  | 11 |  | Фронтальная                | Соблюдение режима питания                                   | 1 | класс | беседа           |
| 10. | 11 |  | Фронтальная индивидуальная | Типовой режим питания школьников.                           | 1 | класс | Опрос наблюдение |
|     |    |  |                            | <b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)</b> |   |       |                  |

|     |    |  |                              |                                                                              |   |                       |                    |
|-----|----|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--------------------|
| 11. | 12 |  | Фронтальн ая индивиду альная | Завтрак. «Вот это каша – пища наша»                                          | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | беседа             |
| 12. | 12 |  | Групповая, индивид.          | Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов. | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | Творческа я работа |
|     |    |  |                              | <b>Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)</b>                                      |   |                       |                    |
| 13. | 12 |  | групповая                    | Обед. «Соберём венок»                                                        | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | Творческая работа  |
| 14. | 12 |  | Фронтальн ая индивиду альная | О хлебе. «Секреты обеда»                                                     | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | Опрос наблюдени е  |
| 15. | 01 |  | Фронтальн ая индивиду альная | Полдник. «Молочные реки»                                                     | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | беседа             |
| 16. | 01 |  | групповая                    | «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»                                  | 1 | кл<br>ас<br>с         | игра               |
|     |    |  |                              | <b>Пора ужинать (2 ч.)</b>                                                   |   |                       |                    |
| 17. | 01 |  | Фронтальн ая индивиду альная | Ужин. «Сколько ужинов бывает»                                                | 1 | к<br>л<br>а<br>с<br>с | беседа             |

|     |    |  |                                                 |                                                          |   |       |                               |
|-----|----|--|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|-------|-------------------------------|
| 18  | 02 |  | Фронтальная индивидуальная групповая            | «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»   | 1 | класс | Опрос, самостоятельная работа |
|     |    |  |                                                 | <b>Где найти витамины весной (2 ч.)</b>                  |   |       |                               |
| 19. | 02 |  | Фронтальная                                     | Витамины. Значением витаминов и                          | 1 | класс | беседа                        |
|     |    |  | индивидуальная                                  | минеральных веществ в жизни человека                     |   |       |                               |
| 20. | 02 |  | Фронтальная индивидуальная                      | «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму. | 1 | класс | опрос                         |
|     |    |  | <b>Как утолить жажду (2 ч.)</b>                 |                                                          |   |       |                               |
| 21. | 02 |  | Фронтальная индивидуальная                      | Вода и её значение в жизни человека.                     | 1 | класс | беседа                        |
| 22. | 03 |  | Групповая                                       | «Из чего готовят соки»                                   | 1 | класс | Беседа с элементами и игры    |
|     |    |  | <b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b> |                                                          |   |       |                               |

|        |    |  |                                                           |                                               |   |       |                          |
|--------|----|--|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|-------|--------------------------|
|        |    |  | <b>(2 ч.)</b>                                             |                                               |   |       |                          |
| 23.    | 03 |  | Фронтальная индивидуальная                                | Высококалорийные продукты для организма       | 1 | класс | беседа                   |
| 24.    | 03 |  | индивидуальная                                            | «Меню спортсмена»                             | 1 | класс | Выполнение рисунков      |
|        |    |  | <b>На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)</b>                |                                               |   |       |                          |
| 25.    | 04 |  | Фронтальная индивидуальная                                | Разнообразное питание                         | 1 | класс | беседа                   |
| 26.    | 04 |  | групповая                                                 | Определение вкуса продуктов                   | 1 | класс | игра                     |
|        |    |  | <b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)</b> |                                               |   |       |                          |
| 27-28. | 04 |  | Фронтальная индивидуальная                                | Ягоды, фрукты. Их значение для организма      | 2 | класс | Беседа опрос, наблюдение |
| 29.    | 04 |  | Индивид. групповая                                        | Витамины на столе                             | 1 | класс | Опрос, игра              |
| 30.    | 05 |  | групповая                                                 | КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные | 1 | класс | игра                     |

|  |  |  |  |           |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------|--|--|--|
|  |  |  |  | продукты» |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------|--|--|--|

|     |    |  | Каждому овощу своё время (4 ч.) |                                                              |   |       |                        |
|-----|----|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------|
| 31. | 05 |  | групповая                       | Польза овощей. Русская сказка<br>«Вершки и корешки»          | 1 | класс | виктори на             |
| 32. | 05 |  | групповая                       | Собираем урожай. Игра-<br>соревнование<br>«Вершки и корешки» | 1 | класс | Выполн ение<br>рисунка |
| 33. | 05 |  | групповая                       | Собираем урожай. Игра «Какие<br>овощи выросли в огороде»     | 1 | класс | Выстав ка<br>рисунко в |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и методы реализации программы

### 1. групповые занятия

Учебно – материальная база

#### 1. Учебный кабинет – 1

#### 2. Компьютер -1

#### 3. Принтер -1

#### 4. Проектор -1

#### 5. Демонстрационная магнитная доска – 1

#### 6. Учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, образцы готовых изделий и работ, технологические карты, инструкционные карты, компьютерные презентации.

## 7. 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами** аттестации являются творческие отчёты, изобразительные работы, выставки, составление альбома лучших работ.

Проведение выставок работ учащихся может быть в классе, в школе, в библиотеке.

Выставки могут быть:

*однодневные* - проводятся в конце каждого занятия с целью обсуждения;

*постоянные* - проводятся в помещении, где работают дети;

*тематические* - по итогам изучения разделов, тем;

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, учение, общение, творчество.

При этом соблюдаются **правила:**

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов.
- деятельность должна соответствовать возможностям учащихся

**Формы организации** учебной деятельности:  
индивидуальная, групповая, выставка, творческий конкурс.

**Основной вид занятий** - практический.

Используются следующие **методы обучения**:

объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый исследовательский.

Педагогические приёмы:

- формирования взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирования и коррекции (поощрение, соревнование, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничества, позволяющие педагогу и воспитаннику быть партнёрами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора.

**Организация и проведение** занятия включает следующие структурные элементы:

- инструктажи:

ВВОДНЫЙ - проводится перед началом практической работы,

ТЕКУЩИЙ - во время выполнения практической работы,

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

- практическая работа
- физкультминутки
- подведение итогов, анализ, оценка работ
- приведение в порядок рабочего места.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии.

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает использование на занятиях различных форм работы:

- фронтальной - подача учебного материала всему коллективу учеников;
- индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения;
- групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно в минигруппе построить свою деятельность.

В работе используются следующие методы и технологии проведения занятий: беседа, игра, объяснение, лекция, самостоятельная работа, творческие задания, соревнования, конкурс.

Изучение материала проводится в основном в игровой форме, с примерами из жизни, с использованием плакатов, мультфильмов, посвященных теме правильного питания. Также на занятиях используется словесный метод, когда детям объясняется суть задания, даются методические рекомендации.

Важным является практический метод, так как дети с самого рождения

познают мир с помощью практических действий.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс
- компьютерный класс
- экран, проектор
- видеоматериалы по учебным темам
- дидактические материалы по учебным темам
- бумага для рисования
- карандаши для рисования

### Список литературы

#### Нормативно-правовые источники

1. Конвенция о правах ребёнка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.)
2. Конституция РФ (от 12.12.1993 г.).
3. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).
5. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. №1726-р)
6. Концепция развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008 - 2015 годы (от 25.08.2008 г.)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Стандарты второго поколения (2009 г.).
8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
9. Проект Концепции российской национальной системы выявления и развития молодых талантов» (2012 г.).
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 г. №1008).
11. Постановление Правительства Забайкальского края № 197 «Об утверждении краевой долгосрочной целевой программы «Образование» (2012-2015 г.г.).

#### Методическая литература

1. Авторская программа «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), (А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012. 414 с.
3. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2019.
4. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2019.
5. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2019.
6. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с