

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

Принято
Педагогическим советом
МБОУ СОШ 119
Протокол № 1
От «30» 08 2023г.

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ 119
Л.В. Голубова
Приказ № 68-0
От «30» 08 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Социальной направленности

«Разговор о правильном питании»

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 6-11 лет

Автор составитель
Достовалова Марина Владимировна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Достовалова Марина Владимировна
Учреждение	МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
Название объединения	Разговор о правильном питании
Название программы	Разговор о правильном питании
Направленность	Социальная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Здоровье
Срок реализации	4 года
Объем часов по годам	33,34,34,34
Уровень освоения программы	Ознакомительный, Базовый
Возраст обучающихся	6-11 лет
Цель программы	формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни
С какого года реализуется	2023

Содержание

Содержание	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения	6
1.4. Содержание программы по годам обучения	13
1.5. Планируемые результаты	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1. Условия реализации программы	19
2.2. Формы контроля	20
2.3. Оценочные материалы	20
2.4. Методическое обеспечение программы	20
2.5. Материально-технические условия	20
2.6. Список литературы и источников	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Разговор о правильном питании» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста для развития здорового образа жизни.

Нормативные документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

Направленность

- Социальная

Актуальность программы: Детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей школьного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания школьников.

Правильное питание – залог здоровья. У большинства детей нет

регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ОУ хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем школьного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и школьного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие родители кормят детей однотипно, дают пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в школе от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, творожных запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана для детей школьного возраста (6-10 лет).

Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры

питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания и жизни.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
2. Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни.
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
4. Пробуждать у детей интерес 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.
5. Просвятить родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.

Данная работа позволяет:

- сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также постепенно вырабатывает определенные полезные для здорового образа жизни вкусовые предпочтения;
- воспитать у детей чувство уважения к людям труда, первоначальные трудовые навыки. Более того, по признанию большинства родителей работа с детьми в ОУ по данному направлению постепенно оказывает положительное влияние на организацию структуры питания в семье, сделав его более разнообразным и полезным.

1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения

Тематический план 1 года обучения ознакомительного курса

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1	1	-	наблюдение беседа
2.	Из чего состоит наша пища	1	1	-	наблюдение беседа
3.	Полезные и вредные привычки питания	1	1	-	наблюдение беседа
4.	Самые полезные продукты	1	1	-	наблюдение беседа
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	1	-	наблюдение беседа
6.	Удивительное превращение пирожка	1	1	-	наблюдение беседа
7.	Твой режим питания	1	1	-	наблюдение беседа
8.	Из чего варят каши	1	1	-	наблюдение беседа
9.	Как сделать кашу вкусной	1	1	-	наблюдение беседа
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	1	-	наблюдение беседа
11.	Хлеб всему голова	1	1	-	наблюдение беседа
12.	Полдник	1	1	-	наблюдение беседа
13.	Время есть булочки	1	1	-	наблюдение беседа
14.	Пора ужинать	1	1	-	наблюдение беседа
15.	Почему полезно есть рыбу	1	1	-	наблюдение беседа
16.	Мясо и мясные блюда	1	1	-	наблюдение беседа
17.	Где найти витамины зимой и весной	1	1	-	наблюдение беседа
18.	Всякому овощу – свое время	1	1	-	наблюдение беседа
19.	Как утолить жажду	1	1	-	наблюдение беседа
20.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1	-	наблюдение беседа
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1	-	наблюдение беседа
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	1	-	наблюдение беседа
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	-	наблюдение беседа
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	-	наблюдение беседа
25.	Каждому овощу – свое время	1	1	-	наблюдение беседа

26.	Народные праздники, их меню	1	1	-	наблюдение беседа
27.	Народные праздники, их меню	1	1	-	наблюдение беседа
28.	Как правильно накрыть стол.	1	1	-	наблюдение беседа
29.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	1	-	наблюдение беседа
30.	Щи да каша – пища наша	1	1	-	наблюдение беседа
31.	Что готовили наши прабабушки.	1	1	-	наблюдение беседа
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	1	-	наблюдение беседа
33.	Подведение итогов.	1	1	-	наблюдение беседа
Всего:		33	33	0	

Тематический план 2 года обучения ознакомительного курса

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1	-	наблюдение беседа
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	1	-	наблюдение беседа
3.	Время есть булочки.	1	1	-	наблюдение беседа игра
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	1	-	наблюдение беседа
5.	Конкурс - викторина «Знатоки молока».	1	1	-	наблюдение беседа, игра
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	1	-	наблюдение беседа
7.	Пора ужинать	1	1	-	наблюдение беседа
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	1	-	наблюдение беседа, опрос игра
9.	Составление меню для ужина.	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	1	-	наблюдение беседа

11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	1	-	наблюдение беседа
12.	Морепродукты.	1	1	-	наблюдение беседа, игра
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	1	-	наблюдение беседа опрос
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	1	-	концерт наблюдение
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	1	-	наблюдение беседа игра
16.	Как утолить жажду	1	1	-	наблюдение беседа
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	1	-	наблюдение беседа
18.	Праздник чая	1	1	-	наблюдение беседа опрос
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	1	-	наблюдение беседа
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	1	-	наблюдение концерт
21.	Практическая работа «Мой день»	1	1	-	наблюдение беседа
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1	-	наблюдение беседа
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	1	-	наблюдение опрос
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	1	-	наблюдение беседа
26.	Посадка лука.	1	1	-	наблюдение беседа опрос
27.	Каждому овощу свое время.	1	1	-	наблюдение беседа, игра
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	1	-	наблюдение игра
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	1	-	наблюдение беседа
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	1	-	наблюдение беседа

31.	Игра: «Наше питание»	1	1	-	наблюдение беседа
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	1	-	наблюдение беседа
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1	1	-	наблюдение беседа
34.	Подведение итогов.	1	1	-	наблюдение беседа
Всего:		34	34	0	

Тематический план 3 года обучения ознакомительного курса

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	1	-	наблюдение беседа
2.	Викторина «Поле чудес».	1	1	-	наблюдение беседа
3.	Из чего состоит наша пища	1	1	-	наблюдение беседа игра
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1	1	-	наблюдение беседа
5.	Что нужно есть в разное время года	1	1	-	наблюдение беседа, игра
6.	Оформление дневника здоровья	1	1	-	наблюдение беседа
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	1	-	наблюдение беседа
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1	-	наблюдение беседа, опрос игра
9.	Конкурс кулинаров	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	-	наблюдение беседа
11.	Составление меню для спортсменов	1	1	-	наблюдение беседа
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	1	-	наблюдение беседа, игра
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	1	-	наблюдение беседа

					опрос
14.	Где и как готовят пищу	1	1	-	концерт наблюдение
15.	Экскурсия в столовую.	1	1	-	наблюдение беседа игра
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	1	-	наблюдение беседа
17.	Как правильно накрыть стол.	1	1	-	наблюдение беседа
18.	Игра накрываем стол	1	1	-	наблюдение беседа опрос
19.	Молоко и молочные продукты	1	1	-	наблюдение беседа
20.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	1	-	наблюдение концерт
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	1	-	наблюдение беседа
22.	Молочное меню	1	1	-	наблюдение беседа
23.	Блюда из зерна	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
24.	Путь от зерна к батону	1	1	-	наблюдение опрос
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	1	-	наблюдение беседа
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	1	-	наблюдение беседа опрос
27.	К.И. Чуковский «Федорино горе».	1	1	-	наблюдение беседа, игра
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	1	-	наблюдение игра
29.	Повар – профессия древняя.	1	1	-	наблюдение беседа
30.	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	1	-	наблюдение беседа
31.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1	1	-	наблюдение беседа
32.	Творческий отчет.	1	1	-	наблюдение беседа
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	1	-	наблюдение беседа

34.	Подведение итогов.	1	1	-	наблюдение беседа
Всего:		35	34	34	

Тематический план 4 года обучения базового курса

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	наблюдение беседа
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	-	наблюдение беседа
3.	Правила поведения в лесу	1	1	-	наблюдение беседа игра
4.	Лекарственные растения	1	1	-	наблюдение беседа
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	1	-	наблюдение беседа, игра
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	1	-	наблюдение беседа
7.	Эстафета поваров	1	1	-	наблюдение беседа
8.	Конкурс половиц поговорок	1	1	-	наблюдение беседа, опрос игра
9.	Дары моря.	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	1	-	наблюдение беседа
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	1	-	наблюдение беседа
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	1	-	наблюдение беседа, игра
13.	Меню из морепродуктов	1	1	-	наблюдение беседа опрос
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	1	-	концерт наблюдение
15.	Традиционные блюда нашего края	1	1	-	наблюдение беседа игра

16.	Практическая работа по составлению меню	1	1	-	наблюдение беседа
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	1	-	наблюдение беседа
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	1	-	наблюдение беседа опрос
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	1	-	наблюдение беседа
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	-	наблюдение концерт
21.	Составление недельного меню	1	1	-	наблюдение беседа
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	1	-	наблюдение беседа
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	1	-	наблюдение беседа, опрос
24.	Как правильно вести себя за столом	1	1	-	наблюдение опрос
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	1	-	наблюдение беседа
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	1	-	наблюдение беседа опрос
27.	Накрываем праздничный стол	1	1	-	наблюдение беседа, игра
28.	Накрываем праздничный стол	1	1	-	наблюдение игра
29.	Блюда из картошки.	1	1	-	наблюдение беседа
30.	Этикет.	1	1	-	наблюдение беседа
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	1	-	наблюдение беседа
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	1	-	наблюдение беседа
33.	Викторина по изученным темам.	1	1	-	наблюдение беседа
34.	Подведение итогов.	1	1	-	наблюдение беседа
Всего:			35	34	34

1.4. Содержание программы по годам обучения

1 год обучения

Тема 1. Разнообразие питания. Введение. Правила поведения, техника безопасности в учебном кабинете, знакомство с коллективом.

Тема 2. Самые полезные продукты. Беседа, « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

Тема 3. Правила питания. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Тема 4. Режим питания. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка

Тема 5. Завтрак . Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

Тема 6. Роль хлеба в питании детей. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

Тема 7. Проектная деятельность. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Тема 8. Подведение итогов работы. Творческий отчет вместе с родителями

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Повторение правил питания. Ролевые игры.

Тема 2. Путешествие по улице «Правильного питания». Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины.

Тема 3. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.

Тема 4. Продукты для ужина. Беседа «Пора ужинать»

Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.

Тема 5. Витамины. Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.

Тема 6. Вкусовые качества продуктов. Беседа «На вкус и цвет товарища нет».

Тема 7. Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду»
Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

Тема 8. Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

Тема 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.

Тема 10. Проведение праздника «Витаминная страна». Конкурсы, ролевые игры.

Тема 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».

Тема 12. Подведение итогов.

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»

Тема 2. Состав продуктов. Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Тема 3. Питание в разное время года Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

Тема 5. Приготовление пищи Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Тема 6. В ожидании гостей. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

Тема 7. Молоко и молочные продукты Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

Тема 8. Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».

Тема 9. Проект «Хлеб всему голова». Защита проектов

Тема 10. Творческий отчет. Подведение итогов

Тема 11. Подведение итогов. Отчет о проделанной работе.

4 год обучения

- Тема 1.** Вводное занятие. Повторение правил питания. Ролевые игры
- Тема 2.** Растительные продукты леса. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»
- Тема 3.** Рыбные продукты. Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях. Эстафета поваров. «Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».
- Тема 4.** Дары моря. Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина. «В гостях у Нептуна»
- Тема 5.** Кулинарное путешествие по России». Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект « кулинарный глобус» .
- Тема 6.** Рацион питания. Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Работа в тетрадях. «Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове»
- Тема 7.** Правила поведения за столом. Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве». Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
- Тема 8.** Накрываем стол для родителей.
- Тема 9.** Проектная деятельность. Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом. Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов.
- Тема 10.** Подведение итогов работы

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов

в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение, диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов,

- выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
 - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
 - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
 - выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 6 лет обучения. Возраст детей от 6 до 11 лет, продолжительность занятий исчисляется в академических часах- 40-45 минут. Обучение ведется в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

2.2. Формы контроля

Применение на занятиях как коллективной, так и индивидуальной формы работы, организация индивидуальных, коллективных занятий, возможность импровизации помогают сделать занятия яркими, запоминающимися и максимально реализовать поставленные задачи. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- овладение теоретическими и практическими знаниями,
- участие в школьных мероприятиях,
- выступление на тематических праздниках,
- родительских собраниях,
- классных часах,
- театрализованные представления музыкальных сказок,
- сценок из жизни школы и творческие работы,
- участие детей в различных интернет-конкурсах, фестивалях,

2.3. Оценочные материалы

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся контрольные занятия.

Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

2.4. Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий: индивидуальные, групповые, крупногрупповые (сводная репетиция). Каждое занятие кружка является комплексным, так как оно включает в себя различные виды деятельности.

2.5. Материально-технические условия

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 119 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Для реализации программы используются следующие средства:

- кабинет - 1 шт.
- компьютер (проектор, экран) - 1 шт.

- музыкальный центр - 1 шт.
- доска - 1 шт.

Дидактический материал:

- методическая литература;
- объяснительно-иллюстративный материал: схемы, таблицы, наглядные пособия;

2.6.Список литературы и источников

1. Авторская программа «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, 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.
7. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. 8. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2010.
8. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г. – с.13-18.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2011.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

Информационно - методическое обеспечение:

1. Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: [konf// www.ipkps.bsu.edu.ru](http://konf//www.ipkps.bsu.edu.ru)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://schoolcollection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37>
3. <https://festival.1september.ru/>
4. <https://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/>
5. <https://www.uchportal.ru/>
6. <https://www.prav-pit.ru/> Разговор о правильном питании