Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чердаклинская средняя школа №1

имени доктора Леонида Михайловича Рошаля

(МБОУ Чердаклинская СШ №1)

Рассмотрена на заседании Утверждена

Педагогического совета и.о. директора

от « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. МБОУ Чердаклинская СШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Шаброва

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**естественнонаучной направленности**

**«Разговор о здоровом и правильном питании»**

**(уровень программы - стартовый)**

Адресат программы – обучающиеся 6,5-10 лет

Срок реализации – 1 год обучения

Программа разработана:

Педагогом дополнительного образования

Семеновой Надеждой Владимировной

р.п. Чердаклы, 2021

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 “О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196”

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ № 09 -3242.

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регламентирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г № 816 “Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”;

“Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий”;  
Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП)

***Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. 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 ребѐнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, 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 ведѐт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, следовательно, формируется 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, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

***Новизна программы***

Новизна курса заключается в том, что занятия проводятся во второй половине дня и предполагают теоретические и практические занятия. Ребята больше уделяют времени играм, инсценировкам, совершают экскурсии. Так же заключается в учѐте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

***Отличительные особенности программы***

«Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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

***Цель программы:***

-формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

***Задачи программы:***

-формирование и развитие представления  у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

-формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование знаний о правилах рационального  питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также  готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми   практических навыков рационального питания;

-  формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа  жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

***Ожидаемые результаты программы***

**Личностные результаты:**

-готовность и способность к саморазвитию и познавательной деятельности;

-иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;

-знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;

-навыки сотрудничества в разных ситуациях;

-знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;

-объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

**Метапредметные результы**:

-классифицировать предметы по заданным критериям;

-объяснять смысл народных пословиц и поговорок

-строить простые сообщения, в том числе творческого характера;

-сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;

-ориентироваться в своей системе знаний;

-учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;

-делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

**Предметные результаты**:

-умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;

-иметь представления о рациональном питании;

-умение соблюдать гигиену и режим питания;

-иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;

-иметь представление о значении жидкости для организма человека;

-иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;

-умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;

-умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты);

-умение культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа под названием «Разговор о здоровом и правильном питании» отнесена к программам естественнонаучнонаправленности. Также большую роль играет практическая направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

***Уровень освоения*-** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

***Адресат программы***

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей 6,5-11 лет, поэтому на одном занятии сочетаются разные формы работы: теоретические, практические, пассивные, активные (игры, совместная деятельность и сотрудничество со взрослыми и сверстниками, познание, труд, самодеятельность, общение и другие).

Состав группы постоянный: наполняемость групп – 15 человек

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для детей, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

-Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

-Фронтальная работа – это работа со всеми детьми.

-Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

-Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

-Проблемный

-Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

-Объяснительно-иллюстративный.

***Режим занятий***

Занятия   проводятся 1 раз в неделю по одному академических часа, 1 академический час равен 40 минутам**,**34 часа в год.

***Особенности организации образовательного процесса:***

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 6,5-11 лет. Условия набора обучающихся : принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет 15 человек.

**2 Содержание программы**

**2.1 Учебный план модульной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/**  **Контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  | |
| **1. «Разнообразие питания» (4 ч)** | | | | | | |
| **1** | Если хочешь быть здоров Входная диагностика. | **1** | **0,5** | **0,5** | Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование | |
| **2** | .Из чего состоит наша пища | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради | |
| **3** | Полезные и вредные привычки | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради, викторина | |
| **4** | Самые полезные продукты | **1** | **0,5** | **0,5** | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры | |
| **2.**  **« Гигиена питания и приготовление пищи (5 ч)** **»** | | | | | | |
| 1 | Как правильно есть (гигиена питания) | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» а, работа в тетради | |
| 2 | Удивительное превращение пирожка | **1** | **0,5** | **0,5** | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка | |
| 3 | Твой режим питания | **1** | **0,5** | **0,5** | Работа в тетради, оформление плаката с правилами и режимом питания | |
| 4 | Из чего варят каши | **1** | **0,5** | **0,5** | Викторина, работа в тетради | |
| 5 | Как сделать кашу вкусной | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради Сюжетно – ролевая игра «На кухне» | |
|  | **3.**  **«**  **Рацион питания» (16 ч)** | | | | | |
| 1 | Плох обед, коли хлеба нет | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради составление  меню обеда. | |
| 2 | Хлеб всему голова | **1** | **0,5** | **0,5** | Составление меню обеда.  Проект  по теме «Плох обед, если хлеба нет». | |
| 3 | Полдник | **1** | **0,5** | **0,5** | Игры, викторины, конкурсы, составление меню полдника. | |
| 4 | Время есть булочки | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради, конкурс рисунков. | |
| 5 | Пора ужинать | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради, составление меню ужина. | |
| 6 | Почему полезно есть рыбу | **1** | **0,5** | **0,5** | Работа в тетрадях,  эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок». | |
| 7 | Мясо и мясные блюда | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради. | |
| 8 | Где найти витамины зимой и весной | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление меню. Конкурс кулинаров. | |
| 9 | Всякому овощу – свое время | **1** | **0,5** | **0,5** | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры. | |
| 10 | Как утолить жажду | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». | |
| 11 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. Работа в тетради. | |
| 12 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | **1** | **0,5** | **0,5** | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». | |
| 13 | На вкус и цвет товарищей нет | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры | |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа, работа в тетради, викторина. | |
| 15 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | **1** | **0,5** | **0,5** | КВН  «Овощи, ягоды, фрукты  самые витаминные продукты». Ролевые игры. | |
| 16 | Каждому овощу – свое время | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа о польза фруктов и овощей. Сезонные фрукты и овощи. Работа в тетради. | |
| **4.** « **Этикет» (4 ч)** | | | | | | |
| **1** | Народные праздники, их меню | **1** | **1** | **0,5** | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «Кулинарный глобус» | |
| **2** | Народные праздники, их меню | **1** |  | **0,5** | Работа в тетради. Игра – проект «Кулинарный глобус» | |
| **3** | Как правильно накрыть стол. | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа «Как правильно накрыть стол».Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». | |
| **4** | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | **1** | **0,5** | **0,5** | Викторина, работа в тетради. | |
|  | **5. «Из истории русской кухни» (5 ч)** | | | | | |
| **1** | Щи да каша – пища наша | **1** | **0,5** | **0,5** | Беседа о полезности продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Работа в тетради. | |
| **2** | Что готовили наши прабабушки. | **1** | **0,5** | **0,5** | Анкетирование. Работа в тетради. | |
| **3** | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | **2** |  | **2** | Занятие-игра. Работа в тетради | |
| **4** | Что узнали, чему научились. | **1** |  | **1** | Конкурс проектов. | |
|  | **всего** | **34** | **15** | **19** |  | |
|  | | | | | | |

**1 МОДУЛЬ**

Реализация этого модуля направлена на приобретение знаний о разнообразии пищи.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность получить знания о разнообразности и полезности пищи.

**Цель модуля:** познакомить обучающихся с основными продуктами, составляющими здоровое питание

**Задачи модуля:**

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

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**По окончании обучения первого модуля дети должны:**

***Знать*** :

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

-знать правила и основы рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

**Уметь:**

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ – 34 часа :**

***Разнообразие питания (4 ч)***

Т**еория:** Если хочешь быть здоров. Входная диагностика. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты.  
 **Практика.** Таблица полезных продуктов, комикс про полезные и вредные привычки.

***Гигиена питания и приготовление пищи (5 ч)***

**Теория**. Как правильно есть(гигиена питания).Удивительные превращения пирожка. Твой режим питания. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.  
**Практика**. Технологическая карта приготовления блюд. Плакат “Твой режим питания”. Создание сказки о продуктах.

***Рацион питания (16 ч)***

**Теория**. Плох обед, коли хлеба - нет. Хлеб всему голова. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу - своё время. Как утолить жажду. Что надо есть – если хочешь стать сильнее. Что надо есть – если хочешь стать сильнее. На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – своё время.  
**Практика.** Таблица “Витамины”. Карточки для лото.

***Этикет (4 ч)***

**Теория**. Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть на стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.  
**Практика.** Сервировка стола.

***Из истории русской кухни (5 ч)***

**Теория.** Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». Что узнали, чему научились.  
Практика.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Месяц | Чис  ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 6 | 12.50-13.20 | Игра  практика | 1 | Если хочешь быть здоров | школа | Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование |
| 2 | сентябрь | 13 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Из чего состоит наша пища | школа | Беседа, работа в тетради |
| 3 | сентябрь | 20 | 12.50-13.20 | Моделирование ситуаций | 1 | Полезные и вредные привычки | школа | Беседа, работа в тетради, викторина |
| 4 | сентябрь | 27 | 12.50-13.20 | Мастер-класс | 1 | Самые полезные продукты | школа | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры |
| 5 | октябрь | 4 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Как правильно есть (гигиена питания) | школа | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве», работа в тетради. |
| 6 | Октябрь | 18 | 12.50-13.20 | соревнование | 1 | Удивительное превращение пирожка | школа | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 7 | Октябрь | 25 | 12.50-13.20 | Беседа, практическая работа | 1 | Твой режим питания | школа | Работа в тетради, оформление плаката с правилами и режимом питания |
| 8 | Ноябрь | 1 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Из чего варят каши | школа | Викторина, работа в тетради |
| 9 | Ноябрь | 8 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Как сделать кашу вкусной | школа | Беседа, работа в тетради Сюжетно – ролевая игра «На кухне» |
| 10 | Ноябрь | 15 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Плох обед, коли хлеба нет | школа | Беседа, работа в тетради составление  меню обеда. |
| 11 | Ноябрь | 29 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Хлеб всему голова | школа | Составление меню обеда.  Проект  по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 12 | Декабрь | 6 | 12.50-13.20 | Мастер-класс | 1 | Полдник | школа | Игры, викторины, конкурсы, составление меню полдника. |
| 13 | Декабрь | 13 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Время есть булочки | школа | Беседа, работа в тетради, конкурс рисунков. |
| 14 | Декабрь | 20 | 12.50-13.20 | о | 1 | Пора ужинать | школа | Беседа, работа в тетради, составление меню ужина. |
| 15 | Декабрь | 27 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Почему полезно есть рыбу | школа | Работа в тетрадях,  эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок». |
| 16 | Январь | 10 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Мясо и мясные блюда | школа | Беседа, работа в тетради. |
| 17 | Январь | 17 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Где найти витамины зимой и весной | школа | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 18 | Январь | 24 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Всякому овощу – свое время | школа | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры. |
| 19 | Январь | 31 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Как утолить жажду | школа | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». |
| 20 | Февраль | 7 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | школа | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. Работа в тетради. |
| 21 | Февраль | 14 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | школа | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| 22 | Февраль | 28 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | На вкус и цвет товарищей нет | школа | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 23 | Март | 7 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | школа | Беседа, работа в тетради, викторина. |
| 24 | Март | 14 | 12.50-13.20 | игра | 1 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | школа | КВН  «Овощи, ягоды, фрукты  самые витаминные продукты». Ролевые игры. |
| 25 | Март | 21 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Каждому овощу – свое время | школа | Беседа о польза фруктов и овощей. Сезонные фрукты и овощи. Работа в тетради. |
| 26 | Март | 28 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Народные праздники, их меню | школа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «Кулинарный глобус» |
| 27 | Апрель | 11 | 12.50-13.20 | Практика | 1 | Народные праздники, их меню | школа | Работа в тетради. Игра – проект «Кулинарный глобус» |
| 28 | Апрель | 18 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Как правильно накрыть стол. | школа | Беседа «Как правильно накрыть стол».Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». |
| 29 | Апрель | 25 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | школа | Викторина, работа в тетради. |
| 30 | Май | 2 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Щи да каша – пища наша | школа | Беседа о полезности продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Работа в тетради. |
| 31 | Май | 9 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Что готовили наши прабабушки. | школа | Анкетирование. Работа в тетради. |
| 32 | Май | 16 | 12.50-13.20 | Лекция  практика | 1 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | школа | Занятие-игра. Работа в тетради |
| 33 | Май | 23 | 12.50-13.20 | Практика | 1 | Что узнали, чему научились. | школа | Конкурс проектов. |
| 34 | Май | 30 | 12.50-13.20 | Игра | 1 | Если хочешь быть здоров | школа | Итоговая диагностика, наблюдение, анкетирование |

**2.2. Условия реализации программы:**

Для организации работы используются:

* школьный кабинет;
* оборудование кабинета: классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога;
* технические средства обучения: компьютер, принтер, проектор, экран, колонки, фотоаппараты, дисковые накопители, флешки; программа Publisher;
* учебный комплект на каждого обучающегося: тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, маркеры, бумага А 4.

**Формы аттестации**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

**2.3. Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели  (оцениваемые  параметры) | | Критерии | Степень  выраженности  оцениваемого  качества | Возмож- | Методы  диагностик  и |
|  | ное  количество баллов |
| Теоретическая подготовка обучающихся | | | | | |
| Теоретические знания (по  основным  разделам  учебно-  тематического  плана  программы) | Соответствие  теоретических знаний программным требованиям | | Минимальный уровень  (обучающийся овладел менее  чем ½ объема знаний,  предусмотренных программой);  - средний уровень (объем  усвоенных знаний  составляет более ½);  -максимальный уровень  (обучающийся освоил  практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный  период). | 1  5  10 | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Владение  специальной терминологией по тематике программы | Осмыслен ность и правильнось  Использова- ния  специальной терминоло- гии | -минимальный  уровень  (обучающийся,  как правило,избегает  употреблять специальные термины);  -средний уровень (обучающийся  сочетает  специальную терминологию с бытовой);  -максимальный  уровень (специальные  термины  употребляет  осознанно и в полном  соответствии | 1  5  10 | Собеседова  -ние |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Практическая подготовка обучающихся | | | | |
| Практические умения и  навыки, предусмотренн ые  программой (по основным  разделам учебно-  тематического плана  программы) | Соответствие  Практичес ких умений и  навыков программным  требованиям | - минимальный  уровень  (обучающийся  овладел менее  чем ½  предусмотрен-  ных умений и навыков);  -средний уровень (объем  усвоенных умений и навыков  составляет более  ½);  -максимальный  уровень  (обучающийся  овладел  практически  всеми умениями  и навыками, | 1  5  10 | Демонстра  -ция выполнен- ной  практичес- кой работы |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого  качества | Возмож- ное  количеств  о баллов | Методы диагностик и |
| Творческие навыки  (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте) | Креатив-  ность в  выполнении  заданий | -начальный  (элементарный)  уровень развития  креативности  (обучающийся  выполнил проект,  выполнив  простейшие  практические  задания  педагога);  -  репродуктивный  уровень (проект  выполнен в  основном на  основе  практических  работ);  - творческий  уровень (проект  выполнен с | 1  5  10 | Демонстрация  Выполненной  практичес-  кой работы |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого  качества | Возмож- ное  количеств  о баллов | Методы диагностик и |
|  |  | максимально возможными улучшениями на основе пройденного  материала). |  |  |

**Кадровое обеспечение программы** – Программу реализуест   
Бурлакова Елена Александровна,педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, стаж педагогической работы – 21год. Курсы повышения квалификации 2019 год

**Информационное обеспечение:**

Методическое обеспечение (программа, наглядные пособия, технологические карты, инструкции, рекомендации) Презентации Видеофильмы

**Дистанционные образовательные технологии**

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающего и педагога осуществляется вне зависимости от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ребенка, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

**Платформы для проведения видеоконференций:**  
**Zoom** **Discord**

**Средства для проведения учебных коммуникаций:**  
**Мессенджеры (**Вайбер, Ватс Ап) Облачные сервисы (Яндекс, Майл, Гугл)

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
8. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» [http://www.food.websib.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.food.websib.ru%2F)
9. .Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

**Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

**Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13,1-15 июля/ 2005. с.16-28
2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15,1-15 августа/ 2004. с.5-8
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15,1-15августа/ 2005. с.5-47
4. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
6. festival.**1september**.ru/
7. www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/