

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МБОУ ДО ЦДТ МО ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
« 03 » июня 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Исполняющий обязанности директора
МБОУ ДО ЦДТ МО Павловский район
Е.Л. Бочарова
« 04 » июня 2024 г.
Приказ от 04.06.2024 г. № 14



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 2 месяца (8 недель); 16 часов

Возрастная категория: от 7 до 8 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 66376

Автор-составитель:
Раздымахо Ирина Владимировна,
заместитель директора по научно-методической работе

ст. Павловская, 2024

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговоры о правильном питании» (далее — Программа) имеет **социально-гуманитарную направленность** так, как обучение по Программе направлено на формирование здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования, а также культурологическую сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, в которых представлены цели, содержание и условия реализации Дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённое 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07.12.2018 г.;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.17.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Приказом Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального образования Павловский район (далее – Учреждение);

- локальными нормативными актами Учреждения.

Новизна данной программы заключается в следующем:

1. Комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках Программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

2. Системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, данная Программа реализуется через все значимые сферы актуального развития ребенка – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

3. Многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Актуальность данной Программы определяется запросом со стороны государства, детей и их родителей на программы **образовательно – оздоровительного** цикла.

Кроме того, обучение по данной Программе направлено на реализацию **стратегии социально-экономического развития муниципального образования Павловского района до 2030 года** в вопросах повышения доступности и качества образования в том числе и дополнительного и формирования у населения культуры здоровья, мотивации к его сохранению. Данная Программа позволяет значительно расширить, как спектр услуг, так и доступность обучения по программам социально-гуманитарной направленности для детей младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность Программы подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Программа органично аккумулировала научные разработки Института возрастной физиологии Российской академии образования. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Отличительная особенность. Данная Программа составлена на основе модульной дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о

правильном питании», разработанной Министерством просвещения Российской Федерации, Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей, Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» в 2022 году. Однако, в отличие от первоисточника, в Программе для реализации взят за основу только первый модуль «Разговор о здоровье и правильном питании». Объем учебных часов сокращен с 34 часов до 16 часов.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста 7- 8 лет, на момент зачисления.

Характеристика возрастно-психологических особенностей обучающихся.

В возрасте 7 — 8 лет ребёнок самосовершенствуется в создании образов, стремится к законченности, более осознанно проникает в образ, стремится мыслить «в глубину». У ребят в этом возрасте личностная ориентация определяется направленностью на внешний, предметный мир, у них преобладает наглядно — образное мышление и эмоционально-чувствительное восприятие действительности, для них остаётся актуальной игровая деятельность. Именно возраст младших школьников самый благоприятный в нравственно-эстетическом воспитании.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа составлена с учётом нормативных требований к программам дополнительного образования, в соответствие с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа реализуется на **ознакомительном** уровне, что даёт обучающимся возможность сформировать представления о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности.

Объем программы: 16 часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 месяца (8 недель) обучения.

Набор детей: свободный. Принимаются все желающие мальчики и девочки, без специальной подготовки.

Форма обучения: очная, групповая. Однако, при необходимости программа может реализовываться и в дистанционном режиме.

Режим занятий: 2 академических часа в неделю (2 раза в неделю по 1 часу).

Продолжительность одного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10-15 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития

дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от от 31 марта 2022 г. № 678-р1).

Содержание Программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой, практикоориентированный характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы и методы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, творческие, проектные и практические работы и др.

Совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации Программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по Программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации Программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Количество обучающихся в группе до 12 человек. Состав группы постоянный.

Занятия проводятся со всей группой одновременно и носят активный игровой характер.

Кроме того, по данной Программе могут обучаться **дети с ограниченными возможностями здоровья** (если характер их заболевания позволяет обучаться в общей группе детей и не требует адаптации Программы), а так же дети, состоящие на учете в органах системы профилактики или проживающие в семьях, находящихся в социально — опасном положении. При необходимости, данная Программа может быть адаптирована для обучения детей-инвалидов, исходя из характера и степени заболевания.

Основой организации образовательного процесса являются:

- принцип развития (детей, педагогов, образовательной среды, учреждения);
- принцип единства гуманизации и демократизации – предоставление каждому ребенку права на свободу, счастье, развитие способностей и подготовку его к жизни в обществе.

При реализации Программы могут быть предусмотрены **дистанционные или комбинированные формы взаимодействия в образовательном процессе.**

Формы обучения при дистанционном обучении:

- чат (онлайн-консультации);
- видео-консультирование;
- дистанционные мастер-классы, веб – занятия, электронные (виртуальные) экскурсии, телеконференции.

Электронное обучение с применением дистанционных педагогических (ИК) технологий расширяют возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Современное техническое оснащение предоставляет возможность работать на различных образовательных онлайн-платформах.

- Сетевые технологии (использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между педагогом и учащимся.

-Асинхронные сетевые технологии (офлайн-обучение) – средства коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга.

Данная программа может быть **реализована в рамках сетевого взаимодействия** при условии заключения Договора о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. При данной форме реализации программы, могут быть задействованы как помещения, оборудование, иное имущество , так и педагогические кадры Организации Партнера.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы формирование у детей младшего школьного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;

– развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Личностные:

– сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;

– научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;

– пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

– развивать навыки организации практической деятельности под руководством педагога: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;

– развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;

– развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Входное анкетирование.
2.	Если хочешь быть здоров	1	0	1	
3.	Самые полезные продукты	1	0	1	
4.	Удивительные превращения пирожка	1	0	1	
5.	Кто жить умеет по часам	1	0	1	
6.	Вместе весело гулять	1	0	1	
7.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	0	1	
8.	Плох обед, если хлеба нет	1	0	1	
9.	Пора ужинать	1	0	1	
10.	На вкус и цвет	2	0	2	

	товарищей нет				
11.	Как утолить жажду	1	0	1	
12.	Что помогает быть сильным и ловким	1	0	1	
13.	Как помочь природе	1	0	1	
14.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	0	1	
15.	Итоговое занятие «Праздник здоровья»	1	0	1	Праздник здоровья
ИТОГО		16	0	16	

1.4. Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие .

Практика: Знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование.

Тема: Если хочешь быть здоров.

Практика: Режим дня и питания. Движение-жизнь. Здоровье и окружающая среда.

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

Тема: Самые полезные продукты.

Практика: Правила питания. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Тема: Удивительные превращения пирожка.

Практика: Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания.

Самостоятельная работа: Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Выполнение задания № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

Тема: Кто жить умеет по часам.

Практика: Роль режима дня для сохранения здоровья. Составляем режим дня школьника. Настольная игра «Режим дня и забота о природе».

Самостоятельная работа: Выполнение задания № 2 на стр. 19. и № 4 на стр. 22 в рабочей тетради.

Тема: Вместе весело гулять.

Практика: Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки».

Тема: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Превращение маленького зернышка.

Практика: Превращение маленького зернышка. Игра «Вспомни сказку». Выставка фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак»,

Самостоятельная работа: Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема: Плох обед, если хлеба нет.

Практика: Что сегодня на обед. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема: Пора ужинать.

Практика: Игра «Что можно есть на ужин».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение.

Тема: На вкус и цвет товарищей нет.

Практика: Творческий проект «Любимые блюда нашей семьи». Презентация проекта «Любимые блюда нашей семьи».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради.

Тема: Как утолить жажду.

Практика: Вода – источник жизни. Традиции русского чаепития. Виртуальная экскурсия в музей «Вселенная воды».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради.

Тема: Что помогает быть сильным и ловким.

Практика: Роль физической активности и занятий спортом. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради.

Тема: Как помочь природе.

Практика: Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради.

Тема: Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Практика: Польза овощей, ягод и фруктов. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради.

Тема: Итоговое занятие «Праздник здоровья».

Самостоятельная работа: Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради.

1.5. Планируемые результаты

В результате обучения по Программе обучающиеся:

Предметные:

- сформируются представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформируются представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- узнают о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомятся с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- разовьются навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Личностные:

- сформируются представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- обучающиеся научатся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- у обучающихся появится интерес к бережному отношению к природным ресурсам.

Метапредметные:

- разовьются навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- разовьются навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- разовьются навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Раздел № 2. Воспитание.

2.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право- порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- развитие общей образованности учащихся через традиционные культурные мероприятия;
- выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- совместной творческой деятельности педагогов, учащихся и родителей;
- расширению кругозора и интеллектуальному развитию;
- формированию у детей гражданско-патриотического сознания;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Целевые ориентиры воспитания детей:

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;

- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений.

2.2. Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Мероприятия могут быть организованы как педагогом, так и совместно с обучающимися, выпускниками, коллегами.

Содержание деятельности определяется приоритетными направлениями государственной образовательной политики, особенностями региональной образовательной и культурной политики, интересами, памятными событиями, традициями, государственными и народными праздниками, деятельностью учреждения дополнительного образования.

В данной Программе предусмотрены следующие формы воспитательной работы:

коллективные формы (зрелищные программы): праздники.

групповые формы информационно-просветительского познавательного характера: выставки, мастер-классы;

индивидуальные формы: беседы, консультации.

2.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с

другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.4. Календарный план воспитательной работы 1 год обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Уровень
1.	«В мир творчества мы открываем двери!»	сентябрь	Неделя дополнительного образования	Уровень ЦДТ
2.	«Мой полезный завтрак».	сентябрь	Выставка фотографий и рисунков	Внутригрупповое мероприятие
3.	«Каждую крошку в ладошку».	сентябрь	Мастер-класс	Внутригрупповое мероприятие
4.	Виртуальная экскурсия в музей «Вселенная воды».	октябрь	Виртуальная экскурсия	Внутригрупповое мероприятие
5.	Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время».	октябрь	Мастер-класс	Внутригрупповое мероприятие
6.	«Праздник здоровья»	октябрь	Праздник	Внутригрупповое мероприятие

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации»

3.1. Календарный учебный график

№ занятия п/п	Наименование тем, разделов	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	корректировка					
1.	Вводное занятие			Знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное анкетирование.	1	Практическое занятие	Кабинет №	Анкетирование
2.	Если хочешь быть здоров			Режим дня и питания. Движение-жизнь. Здоровье и окружающая среда.	1	Практическое занятие	Кабинет №	
3.	Самые полезные продукты			Правила питания. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разноцветные столы».	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
4.	Удивительные превращения пирожка			Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания.	1	Практическое занятие.	Кабинет №	
5.	Кто жить умеет по часам			Роль режима дня для сохранения здоровья. Составляем режим дня школьника. Настольная игра «Режим дня и забота о природе».	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
6.	Вместе весело гулять			Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-	1	Игровое занятие.	Кабинет №	

				мышки”.				
7.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной			Превращение маленького зернышка. Игра “Вспомни сказку”. Выставка фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак».	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
8.	Плох обед, если хлеба нет			Что сегодня на обед. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку».	1	Мастер-класс.	Кабинет №	
9.	Пора ужинать			Игра «Что можно есть на ужин».	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
10.	На вкус и цвет товарищей нет			Творческий проект «Любимые блюда нашей семьи».	1	Практическое занятие.	Кабинет №	
11.				Презентация проекта «Любимые блюда нашей семьи».	1	Практическое занятие.	Кабинет №	
12.	Как утолить жажду			Вода – источник жизни. Традиции русского чаепития. Виртуальная экскурсия в музей «Вселенная воды».	1	Виртуальная экскурсия.	Кабинет №	
13.	Что помогает быть сильным и ловким			Роль физической активности и занятий спортом. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
14.	Как помочь природе			Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».	1	Игровое занятие.	Кабинет №	
15.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.			Польза овощей, ягод и фруктов. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время».	1	Мастер-класс.	Кабинет №	
16.	Итоговое занятие «Праздник здоровья».			Праздник здоровья	1	Праздник.	Кабинет №	Праздник здоровья
Итого:					16			

3.2. Условия реализации программы

Занятие нужно проводить в просторном помещении с хорошим освещением, вентиляцией, отвечающее санитарно - гигиеническим нормам.

Кабинет должен соответствовать требованиям СанПиН. Искусственное освещение – люминесцентные лампы. Стены, пол, потолок, оборудование должны иметь матовую поверхность. Рабочее место обучающегося: аудиторные столы, стулья, регулируемые по росту, устанавливаются с расчетом, чтобы свет падал с левой стороны. Стол для педагога, магнитно – маркерная доска, демонстрационный экран. Шкаф для хранения пособий, инструментов, материалов.

Занятия проводятся очно, в соответствии с учебным планом дополнительного образования детей образовательного учреждения. Чтобы не допустить переутомления обучающихся, нервного истощения и статических перегрузок, занятия проводятся в игровой форме с включением двигательного компонента (игра, физкультминутка)

Материально-технические средства и оборудование, необходимые для занятия:

№	Материалы, инструменты и оборудования	Количество
1.	Компьютер с интернетом	1
2.	Мультимедийный проектор;	1
3.	Экран	1

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.pravpit.ru/>

- Календарно-тематическое планирование.

- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий - <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>.

По данной Программе может работать педагог дополнительного образования, с уровнем образования и квалификации соответствующей профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.3. Формы аттестации

Для отслеживания динамики освоения Программы проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего периода реализации и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый. Входной контроль (первичная

диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. Форма проведения – тестирование. Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. Форма проведения – собеседование, выполнение творческих и практических заданий. Задания предлагаются разного уровня сложности. Итоговая аттестация проводится в конце реализации программы для определения уровня усвоения материала. Форма проведения – итоговое занятие «Праздник здоровья».

3.4. Оценочные материалы

Приложение 1,2,3,4,5.

3. 5. Методические материалы

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями (Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г., - Москва Nestle 2017), методическими пособиями.

Рабочие тетради необходимы для выполнения практических заданий по разделам и (или) темам.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

В результате обучения по данной программе, обучающиеся обретут основные навыки самообразования, сумеют находить нужную информацию и грамотно ее использовать, разовьют творческие способности, логическое мышление, а самое главное получат практические навыки применения знаний о правилах питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Методы обучения:

- репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- проблемный;

- частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы);

- объяснительно-иллюстративный.

Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы «Разговор о здоровье и правильном питании», видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, рабочие тетради с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

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

- Лифлет для родителей.

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»;

- Плакат «Что полезно есть»;

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, минипроекты и др.).

Видеоматериалы:

-Видеоролики на сайте программы
<https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- Тесты;

- Вопросы викторины;

- Оценочные материалы.

3.6. Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
6. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
7. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
8. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
9. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

Приложение 1

Анкета для детей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ем,
- не завтракаю,
- поздно ужинаю,
- не ем супы,
- не ем (не люблю) каши,
- не люблю овощи,

2. Какие блюда ты любишь (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ты ешь?

4. Любит ли ты рыбу?

5. Любит ли ты молоко и молочные продукты?

6. Как часто ты пьешь сладкие газированные напитки?

7. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

8. Занимаешься ли ты спортом?

9. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?



10. Соблюдаешь ли ты основные правила личной гигиены?
(зачеркни картинки с правилами, которые ты не выполняешь)

11. Соблюдаешь ли ты режим дня?

(зачеркни те строчки, которые не соответствуют твоему режиму дня)

Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем
6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
7.15 – 7.30 – завтрак
7.30 – 8.10 – дорога в школу
8.20 – 12.40 – занятия в школе
12.40 – 13.20 – дорога домой
13.20 – 14.00 – обед
14.00 – 15.00 – отдых
15.00 – 16.00 – прогулка
16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
18.00 – 19.00 – ужин
19.00 – 19.45 – помощь по дому
19.45 – 20.45 – свободное время
20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
21.00 – сон



12. Как ты считаешь, правильное питание, соблюдение режима дня и правил личной гигиены, занятия спортом влияют на твое здоровье?

Приложение 2

Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
 - плохо ест,
 - не завтракает,
 - поздно ужинает,
 - не ест супы,
 - не ест (не любит) каши,
 - не любит овощи,
 - отказывается от завтраков,
 - отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?
7. Делает ли ребенок утреннюю зарядку?
8. Занимается ли ребенок спортом?
9. Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе?
10. Соблюдает ли ребенок основные правила личной гигиены?
(зачеркни картинки с правилами, которые не выполняет ребенок)



11. Соблюдает ли ребенок режим дня?
(зачеркни те строчки, которые не соответствуют твоему режиму дня)

Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем
 6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
 7.15 – 7.30 – завтрак
 7.30 – 8.10 – дорога в школу
 8.20 – 12.40 – занятия в школе
 12.40 – 13.20 – дорога домой
 13.20 – 14.00 – обед
 14.00 – 15.00 – отдых
 15.00 – 16.00 – прогулка
 16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
 18.00 – 19.00 – ужин
 19.00 – 19.45 – помощь по дому
 19.45 – 20.45 – свободное время
 20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
 21.00 – сон



Приложение 3

Анкета для родителей (после изучения Программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

Вариант теста для тематического контроля

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это»
А. вес продукта без упаковки
Б. вес продукта с упаковкой
В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане
Г. вес продукта в 1 литре

2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.
А. консервная банка
Б. стеклянная бутылка
В. крышки от пластиковых бутылок
Г. пищевые остатки
Д. старая куртка
Е. упаковка от яиц

3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это»
А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта
Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
В. количество калорий в 100 граммах продукта
Г. количество калорий в 1 кг продукта

4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.
А. оплачивать покупку
Б. сохранять чек до выхода из магазина **В. не входить в магазин с домашним питомцем**
Г. получить информацию о товаре
Д. заменить испорченный товар на качественный
Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок

5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.
А. Положите томаты в отдельный пакет.
Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.

- В. На весах выберите закладку «Овощи».
Г. Выберите номер, соответствующий товару.
Д. Чек наклейте на пакет.

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

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

- А. вес нетто
Б. калорийность продукта
В. срок хранения
Г. состав продукта

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

(1)Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. **(2)Он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям.** (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. **(4)Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене.** (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. **(6)Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.** (7)Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8)Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

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

- А. получить информацию о товаре

Б. заменить испорченный товар на качественный

В. сохранять чек до выхода из магазина

Г. пользоваться тележками для покупок

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

Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.		
Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.		
Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета.		

Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра.



При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет.



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



Творог из натурального молока

Содержит молоко и закваску.

Пищевая ценность в 100 г продукта:

белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.

Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.

Хранить при температуре:

от +2°C до +6°C 14 суток.

	Жирность на 100 г продукта	Энергетическа я ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
Творог				

Приложение 5

[illegible]

[illegible]