

Управление образования администрации муниципального образования  
«Черняховский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»

Принята на заседании  
педагогического совета,  
от «30» июля 2024г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с № 4  
«Солнечный лучик»  
Захарчук И.Е. Захарчук  
«30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
ФГБНУ «Институт возрастной  
физиологии Российской  
академии образования»  
г. Москва

г. Черняховск, 2024.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания, в российских образовательных организациях активно внедряется обучение культуре питания. Сегодня это направление одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе с детьми.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энергозатратам человека в течение дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

- здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний;

- диета – совокупность правил употребления пищи человеком. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав,

физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи;

- пищевая ценность – продукта понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных пищевых веществах и энергии, характеризуется химическим составом пищевого продукта с учётом его потребления в общепринятом количестве;

- состав продукта – сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, содержащихся в продукте;

- кулинария – это совокупность способов приготовления из продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни, здоровья и удовольствия человека;

- общественное питание – отрасль народного хозяйства, совокупность предприятий, занимающихся производством, реализацией и организацией потребления кулинарной продукции;

- калории – это единица измерения, которая показывает, сколько энергии содержится в пище;

- энергозатраты – количество энергии, требуемой на обеспечение базового обмена, физическую активность, переваривание пищи и другие процессы;

- витамины – это органические вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма, для поддержания иммунной системы, а также для стимулирования роста и развития организма;

- минералы – вещества, которые выполняют множество важных функций: являются строительным материалом для костей и зубов, участвуют в образовании гормонов, регулируют нервную систему, поддерживают нормальную функцию сердца и мышц.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный).

### **Актуальность образовательной программы**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушение правил питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энергозатрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание учебного материала снабжает обучающегося большим объемом доступной информации, обогащает его словарный запас терминами и понятиями, побуждает к рассуждениям, развивает у него наглядно-образное мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний о правильном питании, познакомиться с кулинарными традициями и обычаями народов, осознать связь питания с повседневной жизнью.

Выбранные технологии и методы подачи материала, которые сочетают в себе лекции, беседы, видеоуроки, самостоятельные работы, направлены на расширение, развитие и закрепление знаний обучающихся, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни.

#### **Практическая значимость образовательной программы**

После прохождения обучения по программе обучающиеся научатся заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности при приготовлении пищи, активно заниматься спортом и физической активностью.

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

– возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни).

Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

– социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

### **Отличительные особенности программы**

В основе программы 1 модуль, изучение которого предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

### **Цель образовательной программы**

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи образовательной программы**

Личностные задачи:

– расширить знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, сформировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побудить интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировать чувство уважения к культуре своего народа.

**Метапредметные задачи:**

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

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

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

**Предметные задачи:**

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

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

– познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

– развить умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;

– дать элементарные представления о пользе для здоровья нормированной физической нагрузки и закаливания организма.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 20-25 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 34 часа, включая индивидуальные консультации, посещение экскурсий.

### **Основные методы обучения**

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.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

– расширены знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, сформированы навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развита готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– развился интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировано чувство уважения к культуре своего народа, расширены знания о кулинарных традициях.

Метапредметные результаты:

– развито умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме;

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

– сформированы навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, научились вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Предметные результаты:

- сформировано представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научились правильно выбирать продукты и определять размер порции, составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
- сформированы представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- получили знания о кулинарных традициях своего народа и народов других стран, о том, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развили умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- получили элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки и закаливании для здоровья, научились планировать свой режим дня.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года 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, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. Форма проведения – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Для выявления уровня усвоения содержания программы проводится итоговый контроль в виде промежуточной (по окончанию прохождения каждого модуля) и итоговой аттестации. Формой подведения итогов могут



быть выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-технические условия**

##### **Кабинет и оборудование**

Технически оснащенный кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

##### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Учебно-методический комплекс:

- 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;

– календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа).

Наглядные материалы:

- плакат «Как правильно есть»;
- плакат «Что полезно есть»;
- примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.).

Интернет-ресурсы:

– сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>

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

Видеоматериалы:

– видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- тесты;
- вопросы викторины.

Оценочные материалы по темам модуля: приложение № 1 к программе.

## **Модуль. Разговор о здоровье и правильном питании**

### **Основные характеристики модуля**

**Цель данного модуля** – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

### **Задачи года обучения**

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 учителя: 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.

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.

### **Планируемые результаты при изучении модуля**

#### **Личностные результаты:**

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе.

#### **Метапредметные результаты**

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

#### **Предметные результаты:**

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

### **Учебный план модуля**

| №<br>п/п               | Наименование<br>модуля/раздела, тем                       | Количество часов |           |           |   |
|------------------------|---|------------------|-----------|-----------|---|
|                        |   | Всего            | Теория    | Практика  | Формы<br>контроля   |
| <b>Базовый уровень</b> |   |                  |           |           |   |
| 1                      | <b>Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании</b> | <b>34</b>        | <b>18</b> | <b>16</b> |   |
| 2                      | Раздел 1. Если хочешь быть здоров                         | 2                | 1         | 1         | Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).  |
| 3                      | Раздел 2. Самые полезные продукты                         | 3                | 1         | 2         | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль. |
| 4                      | Раздел 3. Удивительные превращения пирожка                | 2                | 1         | 1         | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.   |
| 5                      | Раздел 4. Кто жить умеет по часам                         | 2                | 1         | 1         | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.                                |
| 6                      | Тема 5. Вместе весело гулять                              | 1                | 0,5       | 0,5       | Беседа, игровые моменты, подвижные игры   |
| 6                      | Тема 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной     | 3                | 1         | 2         | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.   |
| 7                      | Тема 7. Плох обед, если хлеба нет                         | 3                | 1         | 2         | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.                               |
| 8                      | Тема 8. Время есть булочки                                | 2                | 1         | 1         | Беседа, игровые моменты, задания  |

|    |  |   |     |     |   |
|----|--|---|-----|-----|---|
|    |  |   |     |     | разного уровня сложности, тематический контроль.  |
| 11 | Тема 9. Пора ужинать                                 | 2 | 1   | 1   | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.                       |
| 12 | Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет                | 3 | 1   | 2   | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль. |
| 13 | Тема 11. Как утолить жажду                           | 2 | 1   | 1   | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.           |
| 14 | Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким          | 2 | 1   | 1   | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.  |
| 15 | Тема 13. Как помочь природе                          | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.   |
| 16 | Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 | 1   | 2   | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.              |
| 17 | Тема 15. Праздник здоровья                           | 3 | 1   | 2   | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые  |

|  |  |  |  |  |                                     |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
|  |  |  |  |  | старты, игра,<br>итоговый контроль. |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|

## Содержание учебного плана модуля (34 часа, 1 час в неделю)

### Раздел 1. Если хочешь быть здоров

**Тема 1.** Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

#### Содержание материала:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом. Входной контроль.

#### Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

### Тема 2. Если хочешь быть здоров

#### Содержание материала:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро». Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

#### Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро», ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

### Раздел 2. Самые полезные продукты

#### Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

#### Содержание материала:

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

#### Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 2.** Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

### **Содержание материала:**

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

### **Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»**

#### **Содержание материала:**

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд».

#### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 3. Удивительные превращения пирожка**

#### **Тема 1. Удивительные превращения пирожка**

#### **Содержание материала:**

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

#### **Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”**

#### **Содержание материала:**

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

#### **Практическая работа:**

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

### **Раздел 4. Кто жить умеет по часам**

## **Тема 1. Кто жить умеет по часам**

### **Содержание материала:**

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

### **Практическая работа:**

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

## **Тема 2. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»**

### **Содержание материала:**

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе»

### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

## **Раздел 5. Вместе весело гулять**

### **Тема 1. Вместе весело гулять**

#### **Содержание материала:**

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

#### **Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

## **Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной**

### **Тема 1. Из чего варят кашу**

#### **Содержание материала:**

Преобразование маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра «Вспомни сказку».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами



(картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо).  
Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

**Тема 2. Как сделать кашу вкусной**

**Содержание материала:**

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

**Практическая работа:**

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

**Тема 3. Завтрак – дело серьезное**

**Содержание материала:**

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет**

**Тема 1. Плох обед, если хлеба нет**

**Содержание материала:**

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2. Что сегодня на обед**

**Содержание материала:**

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с иллюстрациями или детская посуда).

**Практическая работа:**

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

**Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»**

**Содержание материала:**

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в

ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

#### **Практическая работа:**

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

### **Раздел 8. Время есть булочки**

#### **Тема 1. Время есть булочки**

##### **Содержание материала:**

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”**

##### **Содержание материала:**

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

#### **Практическая работа:**

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 9. Пора ужинать**

#### **Тема 1. Пора ужинать**

##### **Содержание материала:**

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»**

##### **Содержание материала:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

### **Практическая работа:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет**

#### **Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет**

#### **Содержание материала:**

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

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35-36 в рабочей тетради.

#### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»**

#### **Содержание материала:**

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

#### **Тема 3. Любимые блюда нашей семьи**

#### **Содержание материала:**

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

#### **Практическая работа:**

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 11**

#### **Тема 1. Как утолить жажду**

#### **Содержание материала:**

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

## **Тема 2. Экскурсия в музей воды**

### **Содержание материала:**

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

### **Практическая работа:**

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким**

### **Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким**

#### **Содержание материала:**

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»**

#### **Содержание материала:**

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

#### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 13. Как помочь природе**

### **Тема 1. Как помочь природе**

#### **Содержание материала:**

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая

отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

### **Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

#### **Содержание материала:**

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод. **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»**

#### **Содержание материала:**

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

## **Раздел 15. Праздник здоровья**

### **Тема 1. Праздник здоровья**

#### **Содержание материала:**

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

### **Тема 2. Веселые старты**

#### **Содержание материала:**

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

#### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов.

Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

### **Тема 3. Игра «Праздник здоровья»**

#### **Содержание материала:**

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

#### **Практическая работа:**

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

### **Календарный учебный график на год обучения**

| № п/п | Режим деятельности                      | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Разговор о правильном питании» |
|-------|---|--|
| 1     | Начало учебного года                    | 09 сентября  |
| 2     | Продолжительность учебного периода      | 36 учебных недель  |
| 3     | Продолжительность учебной недели        | 5 дней   |
| 4     | Периодичность учебных занятий           | 1 раз в неделю   |
| 5     | Количество часов в каждом году обучения | 34 часа  |
| 6     | Окончание учебного года                 | 31 мая   |
| 7     | Период реализации программы             | 09.09.2024-31.05.2025  |

### **Рабочая программа воспитания**

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний

и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы, участие в акциях.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемые результаты: развитие морально-нравственных и волевых качеств, обучающихся: ответственности, чувства долга, самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, самоотверженности, организованности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциала личности.

### **Календарный план воспитательной работы (на год обучения)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название мероприятия, события</b>                                      | <b>Направления воспитательной работы</b>                                       | <b>Форма проведения</b>   | <b>Сроки проведения</b> |
|--------------|---|--|---|-------------------------|
| 1            | Правила поведения на занятиях, беседа о бережном отношении к оборудованию | Нравственное воспитание, безопасность, трудовое воспитание                     | Беседа в рамках занятий   | Сентябрь                |
| 2            | «Недопущение проявления экстремизма и терроризма»                         | гражданско-патриотическое воспитание, безопасность                             | Беседа в рамках занятия   | Сентябрь                |
| 3            | «День учителя»  | гражданско-патриотическое воспитание, духовно-нравственное, культурологическое | Беседы в рамках занятия, участие в мероприятиях, акциях и т.д.        | Октябрь                 |
| 4            | «День народного единства»   | гражданско-патриотическое воспитание   | Участие в соревнованиях, акциях, беседы, викторины в рамках занятия   | Ноябрь                  |
| 5            | «Блокадный хлеб»  | гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание                    | Беседа в рамках занятия, участие в акции                              | Январь                  |
| 6            | «День защитника Отечества»  | гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание,                   | Мероприятия, приуроченные к празднованию: беседы, конкурсы, флешмобы, | Февраль                 |

|    |   |  |  |        |
|----|---|--|--|--------|
|    |   | физическое, воспитание интеллектуально-познавательных интересов  | квесты, мини-викторины и т.д.  |        |
| 7  | Международный женский день «8 Марта»                | гражданско-патриотическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов | Мероприятия, приуроченные к празднованию: конкурсы, флешмобы, квесты, мини-викторины и т.д.  | Март   |
| 8  | «День Земли»  | экологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов  | Субботники, экологические акции, беседы в рамках занятий   | Март   |
| 9  | «День здоровья»                                     | физическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание   | Мероприятия, приуроченные ко Дню здоровья: физкультурные минутки, спортивные соревнования, флешмоб и т.д.  | Апрель |
| 10 | Неделя Космоса «Космос – такой близкий и далекий»   | гражданско-патриотическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов | Мероприятия, приуроченные к неделе Космоса: беседа, круглый стол, участие в конкурсе и т.д.  | Апрель |
| 11 | Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня Победы | гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание  | Участие в акциях - «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Красная гвоздика», «Окна Победы»; (просмотр кинофильмов, кинохроник, беседы в рамках занятий, | Май    |



|    |                                |   |                        |             |
|----|--------------------------------|---|------------------------|-------------|
|    |                                |   | городских мероприятий) |             |
| 12 | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий       | Декабрь-май |

### Список литературы:

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития

дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

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. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008;1: 3-10.
5. Макеева Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

Для обучающихся и родителей

1. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации //Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
2. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
3. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
4. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
5. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. - 2008. - №8. - С. 10-12.
6. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.
7. Димитри Делма: Вкусная история. Путешествие фруктов и

пряностей из далеких стран.

Интернет-ресурсы:

- сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>
- презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
- видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>





**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?

**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.

