



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лолошур-Возжинская средняя образовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 7 «28» мая 2024 г.
 М.С. Суворова

Утверждаю
И. о. директора МБОУ
«Лолошур-Возжинская
средняя общеобразовательная школа»

 Д. А. Грахова
Приказ № 42 от «17» июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Азбука питания»
возраст детей – 7 - 11 лет
срок реализации - 1 год

Составитель:
Н. П. Полтанова
педагог
дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука питания» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Цель программы «Азбука питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Азбука питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Азбуке питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

В данной программе можно выявить *связи* со следующими школьными дисциплинами: русский язык, математика и окружающий мир.

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
- информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука питания» составлена на основании следующих нормативных документов и научно-методических рекомендаций:

1. - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. - Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. - Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ. - Москва, 2015;
5. - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022г.
6. - Распоряжение правительства УР от 01.08.2022 г.№842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года.
7. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
8. Уставом МБОУ «Лолошур-Возжинская средняя общеобразовательная школа»

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет. Предварительной подготовки для занятий по данной программе не требуется. Допускаются все желающие. Численность обучающихся в группе – 10 - 12 чел.

Срок освоения программы: Образовательный курс программы «Азбука питания» рассчитан на 1 год по 1 часу 1 раз в неделю – 34 часа в год

Уровень освоения программы: Базовый

Учебный план.

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Теоретич .	Практич.	Форма аттест./ контроля
1	Давайте познакомимся! Актуализация знакомого.	1	1	-	
2	Из чего состоит наша пища.	1	1	-	Викторина
3	Показатели физического развития.	1	1	-	
4	Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.	1	1	-	
5	Меню сказочных героев. Творческая работа.	1	1	1	
6	Что нужно есть летом и зимой.	1	1	-	
7	Что нужно есть весной и осенью.	1	1	-	
8	Наша кулинарная книга.	1	1	1	
9	Консервированные продукты.	1	1	-	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	1	-	
11	Где и как готовят еду. Оборудование кухни и его назначение.	1	1	-	Тест

12	Ножи и разделочные доски. Правила использования в быту.	1	1	1	
13	Особенности хранения продуктов.	1	1	-	
14	Условия хранения приготовленной пищи.	1	1	-	
15	Несвежие продукты. Практическое занятие /исследование этикеток продуктов/.	1	1	1	Практическое занятие
16	Конкурс рисунков по теме «Кухонная посуда и приборы в сказках».	1	-	-	Конкурс
17	Профессия: повар тогда и сейчас. Встреча с поваром школьной столовой.	1	1	-	
18	Как правильно накрыть стол. Предметы для сервировки. Знакомство.	1	1	-	
19	Как правильно накрыть стол. Правила сервировки.	1	1	-	
20	Сервировка стола. Практическое занятие.	1	-	1	Практическое занятие.
21	Значение кухонных предметов и предметов сервировки тогда и сейчас.	1	1	-	
22	Молоко и молочные продукты России.	1	1	-	
23	Выбирай молочные продукты!	1	1	-	
24	Молочные продукты стран мира.	1	1	-	
25	Блюда из зерна. Приготовление муки.	1	1	-	
26	Как хлеб на стол пришёл.	1	1	-	Опрос
27	Кондитерские изделия.	1	1		
28	Какую съедобную пищу можно найти в лесу.	1	1	-	
29	Несъедобные растения леса. Изготовление мультфильма.	1	1	-	
30	Что и как приготовить из рыбы.	1	1	-	
31	Морепродукты. Проблема йододефицита.	1	1	-	
32	Кулинарное путешествие по России. Традиции питания.	1	1	-	

33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	1	-	
34	Как правильно вести себя за столом? Диагностика эффективности работы кружка для обучающихся и их родителей. Итоговое занятие.	1	1	-	Аттестационная работа
Всего:		34 часа			

Содержание программы.

Тема 1. «Давайте познакомимся».

Цель: обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные детьми при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»

Тема 2. «Из чего состоит наша пища»

Цель: дать детям представление об основных группах питательных веществ –белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Тема 3. «Что нужно есть в разное время года»

Цель: сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

Тема 4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Цель: сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Тема 5. «Где и как готовят еду»

Цель: дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения.

Тема 6. «Как правильно накрыть стол»

Цель: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Тема 7. «Молоко и молочные продукты русских»

Цель: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Тема 8. «Блюда из зерна»

Цель: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.

Тема 9. «Какую пищу можно найти в лесу»

Цель: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.

Тема 10. «Что и как приготовить из рыбы»

Цель: расширить представления детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

Тема 11. «Дары моря»

Цель: расширить представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Тема 12. «Кулинарное путешествие по России»

Цель: сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.

Тема 13. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Цель: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.

Тема 14. «Как правильно вести себя за столом»

Цель: расширить представление о правилах поведения за столом (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола.

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы «Азбука питания» обучающиеся получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды,
- причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят обучающимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Обучающиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Обучающиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностные результаты освоения программы

- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- выявление несоответствия в своём питании и внесение коррективов с учётом границ личностной активности;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам;
- сохранение и приумножение личного интеллектуального и творческого потенциала;
- приобретение более высокого уровня информированности учащихся о здоровом питании.

Метапредметные результаты освоения программы

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Первый уровень результатов «обучающийся научится»:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «обучающийся получит возможность научиться»:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Условия реализации программы.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука питания», предполагает: тесное сотрудничество с родителями обучающихся. Цель – расширение и укрепление связей с родителями, вовлечение родителей в процесс обучения. Формы работы с родителями (законными представителями):

- индивидуальные консультации,
- беседы – для совместного поиска педагогически оправданных методов и средств воспитания обучающихся;
- родительские собрания, проведение совместных воспитательных мероприятий.
- помещения для занятий с хорошей вентиляцией;
- оборудование: столы и стулья;

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

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

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

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Методическое обеспечение программы

Для реализации содержания учебного курса в наличии имеется специальный учебный кабинет. Из дидактического обеспечения в наличии: индивидуальные карточки картинки, карточки к различным играм и викторинам, кроссворды, ребусы, фотографии.

Также используется компьютерная программа <https://www.prav-pit.ru>, что позволяет информационный материал передавать детям в качестве средства самостоятельной подготовки. Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: - тетради, простые и цветные карандаши, фломастеры, маркеры, гуашевые и акварельные краски, кисточки, клей, ножницы, альбомы, цветная бумага, иллюстрации, музыкальные записи, настольные игры, магнитофон, мультимедиапроектор. -Детские электронные книги и презентации [http://school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru)

Календарный воспитательный план ДООП «Азбука питания» на 2024-2025 учебный год

Педагог: Полтанова Наталья Павловна

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения	сентябрь	
2	Участие в мероприятиях посвященных безопасности на дорогах	воспитывать умение работать в команде; - формировать желание соблюдать правила дорожного движения; - воспитывать дисциплинированного пешехода.	Сентябрь Декабрь Апрель	
3	Участие в мероприятии посвященном Дню бабушки (25 сентября)	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	сентябрь	
4	Участие в проведении мероприятия «Всемирный день туризма» (27 сентября)	Воспитание любви к отечеству, формированию высоких гражданских чувств, чувство долга, товарищества.	сентябрь	
5	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	

	человека			
6	Участие в мероприятиях посвященных Дню Учителя	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания к учителям	октябрь	
7	Проведение конкурса рисунков ко Дню народного единства	Воспитание познавательной деятельности детей. Создание условий для развития творческого потенциала детей; знакомства детей с праздником	ноябрь	
8	Празднование дня рождения ДЕДА МОРОЗА (18 ноября)	Содействовать расширению кругозора детей и воспитания дружеских чувств.	ноябрь	
9	Участие в мероприятиях Всероссийская неделя «Театр и дети»(24-30 ноября).	Воспитание у детей сопереживания всей гаммы эмоций, которые существует в реальной жизни.	ноябрь	
10	Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери (28 ноября)	Содействовать воспитанию чувства уважения, любви к родителям. Создание теплого нравственного климата между мамами и детьми. Пробуждать во взрослых и детях желание быть доброжелательными и доверчивыми друг другу.	ноябрь	
11	Участие в мероприятиях, посвященных новому году и рождеству.	Расширить представление о традициях и обычаях празднования нового года и рождества	Декабрь-январь	
12	Участие в мероприятиях, посвященных Дню детских изобретений (17 января)	Воспитание уважительного отношения к людям умственного труда; - способствовать воспитанию чувства патриотизма, гордости за свою страну, свой народ;	январь	
13	Участие в мероприятиях, посвященных 21 февраля – Международны й день родного языка (21 февраля)	Воспитание и уважение к культуре и традициям своего народа, пробуждение интереса учащихся к изучению и сохранению родного языка.	февраль	

14	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества	воспитание чувства патриотизма, гражданственности, физической и нравственной культуры у учащихся; развитие позитивного отношения к службе в Армии, умения дружить, беречь дружбу.	февраль	
15	Участие в мероприятиях, посвященных 28 февраля – 6 марта – Масленичная неделя.	Воспитывать интерес и любовь к русскому национальному фольклору, эмоциональное сопереживание и желание участвовать в игре-действии.	Февраль-март	
16	Участие в мероприятиях, посвященных 8 марта – Международный женский день и 9 марта – Всемирный день чтения вслух.	способствовать созданию атмосферы праздника, активного отдыха обучающихся и их родителей, развитию творческих способностей обучающихся	март	
17	Участие в мероприятиях, посвященных 24 - 31 марта – Неделе детской книги	показать детям общественную значимость праздника – День детской книги. развивать элементы творчества, учить использовать прочитанное в других видах деятельности (игровой, продуктивной, в общении). развивать самостоятельность и инициативу, художественно – эстетический вкус.	март	
18	Участие в мероприятиях, посвященных 1 апреля Дню смеха, Международному дню птиц	познакомить с традициями праздника, сплотить детский коллектив, развивать умение работать в команде, воспитывать чувство уважения к команде соперников. воспитывать бережное отношение к птицам, воспитывать навыки совместной работы, взаимовыручку.	апрель	
19	Участие в мероприятиях, посвященных 7 апреля - Всемирный день здоровья.	воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	апрель	
20	Участие в мероприятиях, посвященных 12 апреля – Всемирный	Воспитывать чувство патриотизма и гражданственности, прививать интерес к изучению космоса и истории космонавтики.	апрель	

	день авиации и космонавтики.			
21	Участвовать в мероприятиях, посвященных Дню пожарной охраны	воспитывать у школьников чувство ответственности и навыки безопасного поведения. Знакомство с историей пожарной службы в России, через игры и конкурсы; знания о положительной и отрицательной роли огня в жизни человека.	апрель	
22	1 мая - День весны и труда	расширение, систематизирование знаний учащихся об истории праздника Весны и труда.	май	
23	Участие в мероприятиях, посвященных 9 мая – День Победы	формирование эмоционально-волевых качеств гражданина - патриота России,	май	
24	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню семьи (15 мая)	Способствовать воспитанию чувства уважения, любви к родителям. Создание теплого нравственного климата между мамами и детьми. Пробуждать во взрослых и детях желание быть доброжелательными и доверчивыми друг другу.	май	
	Участие в мероприятиях, посвященных 27 мая - Общероссийский день библиотек и 24 мая – День славянской письменности и культуры	формирование духовно-нравственных ценностей учащихся, приобщение их к истории родного языка, к духовным истокам русской культуры, а также для развития личности, способной к самореализации, повышения уровня творческих способностей учащихся.	май	

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Методы, приемы, формы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Давайте познакомимся! Актуализация знакомого.	Словесный, наглядный, групповой. Вводное, практическое	Наглядный материал. образовательная программа	Компьютер, проектор	Беседа, Практическая работа.
2	Из чего состоит наша пища.	Словесный, наглядный, практический, групповой. Комбинированное, практическое,	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Тренировочные упражнения
3	Показатели физического развития.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	проблемный диалог, практическая работа
4	Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	проблемный диалог, практическая работа
5	Меню сказочных героев. Творческая работа.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	проблемный диалог, практическая работа
6	Что нужно есть летом и зимой.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Проблемный диалог, практическая работа
7	Что нужно есть весной и осенью.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Беседа, практическое занятие.
8	Наша кулинарная книга.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Беседа, практическое занятие.
9	Консервированные продукты.	Словесный, наглядный, практический,	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие

		групповой.			
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
11	Где и как готовят еду. Оборудование кухни и его назначение.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
12	Ножи и разделочные доски. Правила использования в быту.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
13	Особенности хранения продуктов.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
14	Условия хранения приготовленной пищи.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
15	Несвежие продукты. Практическое занятие /исследование этикеток продуктов/.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
16	Конкурс рисунков по теме «Кухонная посуда и приборы в сказках».	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
17	Профессия: повар тогда и сейчас. Встреча с поваром школьной столовой.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
18	Как правильно накрыть стол. Предметы для сервировки. Знакомство.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
19	Как правильно	Словесный,	Наглядный	Компьютер,	Практическое

	накрыть стол. Правила сервировки.	наглядный, практический, групповой.	материал презентация	проектор	занятие
20	Сервировка стола. Практическое занятие.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
21	Значение кухонных предметов и предметов сервировки тогда и сейчас.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
22	Молоко и молочные продукты русских.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
23	Выбирай вологодские молочные продукты!	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
24	Молочные продукты стран мира.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
25	Блюда из зерна. Приготовление муки.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
26	Как хлеб на стол пришёл.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
27	Кондитерские изделия.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
28	Какую съедобную пищу можно найти в лесу.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие

29	Несъедобные растения леса. Изготовление мультфильма.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
30	Что и как приготовить из рыбы.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
31	Морепродукты. Проблема йододефицита.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
32	Кулинарное путешествие по России. Традиции питания.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Практическое занятие
34	Как правильно вести себя за столом? Диагностика эффективности работы кружка для обучающихся и их родителей. Итоговое занятие.	Словесный, наглядный, практический, групповой.	Наглядный материал презентация	Компьютер, проектор	Итоговое занятие

Список литературы

1. Г.К. Зайцев. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 1998.
2. В.И. Ковалько. Здоровье сберегающие технологии. М., 2004.
3. Н.Н. Куинджи. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.
4. Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.
5. Л.Г. Татарникова. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 1995.
6. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002 г.
7. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.

Приложение 1.

Контрольно-измерительный материал.

Текущим контролем является опрос, проводимый по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился). Для определения результативности усвоения программы проводятся открытые занятия, выставки - контроль знаний в форме опроса, творческих работ. Вводный опрос и итоговый проводится в виде опроса по таблице диагностика усвоения программы (таблица 1). Ставятся плюсы или минусы и в итоге определяется какому уровню соответствуют знания ребенка на данный промежуток времени. Также проводится промежуточная аттестация в декабре месяце в виде теста из 20 вопросов. В зависимости от полученных ответов определяется уровень усвоения программы по таблице 2.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Ребенок называет 10-15 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.</p>	<p>Ребенок знает менее 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.</p>	<p>Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»). Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.</p>

Таблица 1.

ОСНОВНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка) _____

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы		Итог
		сентябрь	май	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			

2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

Промежуточная аттестационная работа представлена в виде тестовой работы. Тест состоит из 20 вопросов.

Время выполнения работы – 20-25 минут.

Дата _____

Ф.И. уч – ся _____

1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство
- В) здоровье
- С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- А) чтобы были чистыми
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Какое правильное?

А Б

Завтрак 8.00 Завтрак 9.30

Обед 13.00 Обед 15.00

Полдник 16.00 Полдник 18.00

Ужин 18.00 Ужин 21.00

5. Определи полезные продукты



А)



В)



С)



Д)

6. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

7. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

8. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

9. Какой хлеб полезнее есть

- А) пшеничный
- В) ржаной
- С) отрубной

10. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку
- С) бутерброды

11. Какие напитки лучше пить на полдник

- А) чай
- В) кофе
- С) молоко

12. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

13. Что должен включать в себя ужин

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

14. Какие салаты полезно есть весной

- А) из консервированных овощей
- В) из замороженных овощей
- С) из свежей зелени

15. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

- А) зубы

- В) язык
- С) желудок

16. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- А) портятся зубы, набираешь вес тела
- В) чаще болеешь

С) хуже запоминаешь

17. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

С) витамин Д

- А) витамин С
- В) витамин А



18. Катя знает: лучший подарок –

это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся?

- А) апельсины ,яблоки, груши
- В) помидоры , лук, огурцы

19.. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

20. Главная польза овощей

- А) сытость
- В) украшение салатов
- С) витамины

Вопрос для собеседования:

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Ключи к ответам:

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	В	В	А	А	А	В	С	В	С	В	С	В	А	С	В	А	А	А	С	С

Критерии оценивания.

1 – 20 вопросы - по 1 баллу за правильный ответ

Всего 20 баллов за работу

Таблица 2.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
16-20 баллов	10-15	0-9

Практические работы

1. Практическая работа. Изучение литературы, просмотр видеоматериалов. Составление проекта "Меню сказочных героев"
2. Практическая работа. Изготовление книги "Наша кулинарная книга."
3. Практическая работа. Несвежие продукты. Практическое занятие /исследование этикеток продуктов питания.
4. Практическая работа. Сервировка стола. Практическое занятие.