

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет образования , науки и молодежной политики Волгоградской области  
Отдел по образованию администрации  
Дубовского муниципального района  
МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

РАССМОТРЕНО МО МКОУ СШ №2 г.Дубовки Протокол №1 от 28 .08. 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МКОУ СШ №2 г.Дубовки Протокол №1 от 30.08 . 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора МКОУ СШ №2 Савченко Г.Г. Приказ № 32 от 30.08 . 2023 г.
--	---	--



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа здорового питания»  
для обучающихся 6 – 11 лет**

Дубовка

2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Поэтому мы считаем проблему сохранения здоровья - социальной, и решать её нужно на всех уровнях общества.

В целях совершенствования и координации учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей, осознавая важность вопроса о правильном и здоровом питании, учитывая запросы участников образовательного процесса, нами была разработана образовательная программа на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования, которая получила название «Школа здорового питания» (1-4 классы).

**Актуальность** программы обусловлена следующими факторами:

1. *Целью современного образования*, которая заключается в сохранении и улучшении здоровья школьников.

2. *Особенностью современной ситуации*, когда на современном рынке продуктов питания представлена продукция, употребление которой может нанести вред здоровью человека. Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить ребят любить каши, кисели, соки, овощи? Именно эти вопросы поможет решить разработанная программа.

В данной программе предлагаем свой вариант реализации содержательного компонента раскрывающий и развивающий разнообразные темы, предложенные в УМК «Разговор о правильном питании».

**Направленность данной образовательной программы:** физкультурно - оздоровительная.

**Цель** программы:

- расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания, о роли питания в жизни людей будущего, формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи** программы:

- дать начальные представления о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- познакомить с русскими кулинарными традициями;

- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;

- способствовать развитию желания и умения работать в коллективе.

**Сроки реализации образовательной программы:** 4 года

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: *6 – 11 лет.*

**II. Основные направления и ценностные основы обеспечения охраны здоровья обучающихся.**

Приоритетным направлением работы «Школы здорового питания» является не только изучение теоретических знаний, но и практическая направленность. Поэтому мы считаем, что главная задача данной методики - максимально адаптировать ребёнка к реальным жизненным условиям, чтобы

после окончания «Школы здорового питания», дети могли применять полученные знания на практике.

В полной мере материал программы реализуется в рамках **внеурочной деятельности** (часы общения, коллективная творческая деятельность, реализация проектов, кружковая работа, научно – практические конференции и т.д.) и на уроках по школьным предметам.

***Основные направления работы:***

- организационные;
- профилактические;
- диагностические;
- консультационные;
- пропагандистские;
- исследовательские;
- обучающие;
- воспитывающие.

**III. Принципы и особенности организации обучения по образовательной программе.**

Содержание программы «Школа здорового питания» отвечает следующим **принципам:**

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших школьников;
- научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания школьников;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа.

В рамках реализации данной программы предполагается использование интерактивных форм, здоровьесберегающих технологий, активных форм и методов обучения.

Для работы по программе предусмотрены следующие **методы:**

- объяснительно-иллюстративные (демонстрация, иллюстрации, работа по таблицам);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично-поисковые (выполнение вариативных заданий);
- творческие (творческие задания);
- исследовательские (исследование в области правильного питания с использованием различных видов информации).

Для реализации данной методики используются элементы современных педагогических технологий, которые обеспечивают активное взаимодействие участников образовательного процесса: элементы проектной технологии, диалоговой технологии, проблемной и информационной технологий.

В связи с этим нами были разработаны электронные учебники «Самые полезные продукты», «Энциклопедия правильного питания» и «Кулинарное путешествие по России». Электронный учебник является элементом образовательной среды, он должен максимально облегчить понимание и запоминание (причем активное, а не пассивное) наиболее существенных понятий, утверждений и примеров, вовлекая в процесс обучения иные, нежели обычный учебник, возможности человеческого мозга, в частности, слуховую и эмоциональную память, а также используя компьютерные объяснения.

#### **IV. Виды деятельности и формы занятий**

Форма проведения занятий комбинированная (теория + практическая часть + игровая деятельность), а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

##### **Теоретические занятия:**

- Беседы
- Разбор ситуаций
- Видеоуроки
- Дискуссия
- Виртуальные экскурсии

##### **Практические занятия:**

- беседы-диалоги
- деловые игры
- мини-спектакли
- театральные зарисовки
- Участие в диагностической деятельности
- Защита презентаций
- Изготовление информационных буклетов
- Создание проектов

В содержании программы отражены разные варианты работы: исследовательские и проектные работы, информационные буклеты, направленные на развитие творческой активности обучающихся, умения принимать оригинальные решения, работать в команде.

В конце года ребята под руководством учителя и при помощи родителей выполняют творческий проект на одну из предложенных тем, а на заключительном занятии проходит защита проектов.

#### **V. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы:**

##### Личностные:

- Воспитание и развитие социально значимых личностных качеств, индивидуально – личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к питанию;
- Установка на безопасный здоровый образ жизни;
- Умение ориентироваться в выборе полезных продуктов питания;
- Мотивация к творческому труду.

##### Метапредметные:

- Овладение навыками проектной деятельности;
- Умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач;
- Освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;
- Способность регулирование собственную деятельность, направленную на познание (в сотрудничестве и самостоятельно) в вопросах питания;
- Умение высказывать и пояснять свою точку зрения;
- Овладение основами коммуникативной деятельности, на практическом уровне осознание значимости работы в группе и освоение правил групповой работы
- Освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа.

#### Предметные:

- Усвоение первоначальных сведений о правилах здорового питания;
  - Владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания младшим школьникам), необходимым в практической деятельности и повседневной жизни;
  - Умение наблюдать, фиксировать, исследовать;
  - Понимание роли и значения правильного питания в жизни человека
- Доступные по возрасту сведения о здоровом питании, о русских кулинарных традициях, о сервировке стола и рационе питания.

#### **Уровни освоения образовательной программы:**

##### **1 уровень**

- овладение теоретическими понятиями в области правильного питания;
- знание основополагающих принципов здорового образа жизни;

##### **2 уровень**

- умение ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умение приготавливать и оформлять блюда, учитывая их полезность, значимость, рациональность.

##### **3 уровень**

- освоение способов решения задач для реализации проектов в сфере здорового питания, использование различных способов информирования, умение представлять собственные разработки.

#### **VI. Основное содержание образовательной программы**

При разработке программы были учтены возрастные особенности адресной аудитории, на которую ориентирована программа (от 6 до 11 лет), потому что именно в этом возрасте необходимо формирование знаний о пользе и ценности продуктов питания, о роли питания в жизни людей будущего, формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье и здоровом образе жизни.

### **Требования к организации занятий**

1. **Размер группы** 12 – 15 человек;

2. **Место проведения занятий.** Наилучшим местом проведения занятий – кабинет здоровья. Это позволит сориентировать обучающихся на личную гигиену, формировать целостное представление о здоровом образе жизни как базовой жизненной ценности.

3. **Проводить занятия** могут классный руководитель, педагог дополнительного образования, воспитатель ГПД, психолог, социальный педагог. На отдельные занятия возможно приглашение родителей (законных представителей), более узких специалистов (учитель химии и биологии, специалист ЦРБ).

4. **Структура занятий** не должна быть шаблонной. Каждое занятие предусматривает различные виды деятельности учителя и обучающихся, которые помогут сделать процесс получения знаний, умений и навыков процессом радостного общения.

Занятия с элементами театрализации, участие в играх, решение практических задач позволяют раскрыть способности и задатки детей, найти каждому свою индивидуальность.

Примерная структура занятия (базовая)

1. Организационно – вступительный момент.
2. Введение в тему (мозговой штурм, беседа, минилекция, театрализация, виртуальная экскурсия).
3. Оздоровительная минутка.
4. Дидактическая игра (сюжетно – ролевая игра, инсценирование, анализ ситуации).
5. Диагностическая методика.
6. Рефлексия.

### **VII. Учебный план образовательной программы.**

Занятия по программе реализуются через Учебный план внеурочной деятельности и дополнительное образование ОУ. Данная программа рассчитана:

- 1 класс – 33 занятия в год (1 час в неделю)
- 2 - 4 классы – по 34 занятия в год (1 час в неделю)

**Занятие может быть организовано в следующих формах:**

- Разбор ситуаций
- Видеоуроки
- Дискуссия
- Виртуальные экскурсии
- беседы-диалоги
- деловые игры
- мини-спектакли
- театральные зарисовки
- Защита презентаций

В соответствии с формами обучения выделяются **три формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.**

- При **индивидуальном контроле** каждый школьник получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи.
- При **групповом контроле** класс временно делится на несколько групп (от 2 до 7 учащихся) и каждой группе дается проверочное задание. В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.
- При **фронтальном контроле** задания предлагаются всему классу. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания материала, качество словесного, графического предметного оформления, степень закрепления в памяти.

#### **Виды контроля**

Виды контроля	Методы
Вводный	Тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение.
Текущий	Диагностические задания: опросы, практические работы, тестирование.
Коррекция	Повторные тесты, индивидуальные консультации.
Итоговый	Представление продукта на разных уровнях.

#### **Учебный план.**

	<b>1 класс</b>	КОЛ-ВО часов
1	«Здравствуйте, друзья!»	2
2	Умеем ли мы правильно питаться!	3
3	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты	4
4	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна	4
5	«Цена ломтика»	3
6	«В гостях у молока»	3
7	Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой	2
8	Крош и Ёжик отправляются в гости	2
9	Мы за чаем не скучаем	2
10	Разработка проекта по теме: «Завтрак в моей семье»	4
11	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	33
	<b>2 класс</b>	
1	Золотые правила питания	2
2	Молоко от Ёжика	2
3	«Собираем урожай»	3
4	Чудо Земли - хлеб	3
5	Мы идем в магазин	3
6	Званный обед	2

7	«Земляничная поляна и многие другие ягоды»	3
8	Поешь рыбки – будут ноги прятки!	2
9	День рождения Ньюши	2
10	Кулинарное путешествие по стране Смешариков	3
11	Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье»	4
12	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	33
	<b>3 класс</b>	
1	"Путешествие по музеям напитков".	2
2	Овощная больница	2
3	Витамины, витамины детям всем необходимы	2
4	Я выбираю кашу	3
5	Секреты поваренка	2
6	Путешествие по морям и океанам вместе с Пином	2
7	Что едят в пост	2
8	Вкусное мороженое на блюдечки положено	2
9	Ядовитые ягоды и грибы	2
10	Мы в гостях, гости у нас	2
11	Толстому и тонкому - разные продукты.	2
12	Что едят олимпийские чемпионы?	2
13	Разработка проекта по теме «Кулинарный глобус»	4
14	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	33
	<b>4 класс</b>	
1	"Давайте питаться правильно!"	1
2	В поход за винегретом	2
3	Витамины	1
4	Разработка проекта по теме «Для чего человеку витамины»	3
5	Что мы пьем, или Тайна кока-колы	2
6	Секреты поварского искусства	1
7	«Молочные братья»	2
8	Что такое вегетарианство?	2
9	Какую роль играют диеты?	2
10	Консерванты и здоровье	2
11	Здоровая еда прибавляет года	1
12	Вредны ли фаст-фуды	2
13	Кулинарное путешествие по России	2
14	Чудо - крупяничка	1
15	Удивительное превращение колоска	2
16	«Правильное питание» (пресс-конференция)	2



17	Разработка проекта по теме «Кафе «Здоровейка»	2
18	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	34

## **VIII. Основное содержание образовательной программы**

### **1 класс**

#### **«Здравствуйтесь, друзья!» (2 часа)**

Характеристика героев: внешний вид, характер, особенности поведения  
Правила этикета: знакомство. Использование электронного учебника.

#### **Умеем ли мы правильно питаться! (3 часа)**

Чтение стихов под музыкальное сопровождение с выполнением упражнений;

оздоровительная минутка «Вершки и корешки»;

советы Доктора Айболита

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

#### **Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты (4 часа)**

Знакомство с витаминами; разгадывание загадок; дидактическая игра «где что растет»;

#### **Каша к завтраку нужна, каша каждому важна (4 часа)**

Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Из чего варятся каши?

Игра «Пословицы запутались». Беседа «Полезные свойства каши».

Игра «Отгадайте загадки о крупах и кашах». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Сказка о Крупяничке. Виды круп и каш. Продукты, необходимые для приготовления каши

#### **«Цена ломтика» (3 часа)**

Расширение знаний о пользе хлеба, о его ценности, о тяжелом труде хлебороба, воспитание бережливого отношения к хлебу

Чтение стихов о хлебе, разгадывание загадок о хлебе

#### **«В гостях у молока» (3 часа)**

Знакомство детей со значением молока и молочных продуктов.

#### **Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой (2 часа)**

Знакомство с работой на кухне школьной столовой, с правилами техники безопасности.

Секреты поварского искусства. Интервью с поваром. Мастер – класс шеф – повара

### **Крош и Ёжик отправляются в гости (2 часа)**

Знакомство с правилами этикета. Игра «мы в гостях, у нас гости»

### **Мы за чаем не скучаем (2 часа)**

Расширение знаний о чае, как полезном напитке. Знакомство с историей чая, с чайной церемонией. История появления чая в России.

### **Разработка проекта по теме: «Завтрак в моей семье» (4 часа)**

Составление меню семейного завтрака.

### **Академия знатоков правильного питания (4 часа)**

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

### **2 класс**

#### **Золотые правила питания (2 часа)**

Знакомство с золотыми правилами питания. Составление памятки. \_Советы по здоровому питанию.

#### **Молоко от Ёжика (2 часа)**

Знакомство с полезными свойствами молока. Значение молока и молочных продуктов

Целебная сила молока. Рецепты молочных блюд. Знакомство детей с рецептом приготовления сыра. Аукцион «Блюда с использованием молока и молочных продуктов».

Конкурс «Молочный ресторан». Игра «Приготовь блюдо».

#### **«Собираем урожай» (3 часа)**

Формирование представлений о значении фруктов и овощей в жизни человека. Разгадывание загадок об овощах. Аукцион «Продаётся чудо – овощ».

Конкурс «Дары осени»

#### **Чудо Земли – хлеб (3 часа)**

История появления хлеба. Пение и инсценировка песни. Этапы выращивания и приготовления хлеба.

Профессии людей, имеющих отношение к хлебу.

Плетение венка из пословиц. Разгадывание загадок.

#### **Мы идем в магазин (3 часа)**

Знакомство с отделами продуктового магазина, ассортиментом. Игра «продавец и покупатель».

### **Званный обед (2 часа)**

Инсценирование стихотворений. Составление меню из предложенных продуктов.

Музыкальное представление семейного блюда. Обмен рецептами.

Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи. Приём гостей.

### **«Земляничная поляна и многие другие ягоды» (3 часа)**

Знакомство с садовыми и лесными ягодами, их значением в питании человека.

Разгадывание загадок о ягодах.

### **Поешь рыбки – будут ноги прытки! (2 часа)**

Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд. Разнообразие рыб на Земле. Конкурс загадок.

Конкурс рисунков «В подводном царстве»

### **День рождения Ньюши (2 часа)**

Закрепление знаний детей о правилах рационального питания и о правилах поведения за столом. Игровая конкурсная программа.

### **Кулинарное путешествие по стране Смешариков (3 часа)**

Знакомство с кулинарными традициями.

### **Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье» (4 часа)**

### **Академия знатоков правильного питания (4 часа)**

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

## **3 класс**

### **"Путешествие по музеям напитков" (2 часа)**

Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.

### **Овощная больница (2 часа)**

Какие овощи полезны во время болезни. Как можно лечиться без лекарств?

### **Витамины, витамины - детям всем необходимы (2 часа)**

Знакомство с витаминами. В каких продуктах содержатся витамины.

### **Я выбираю кашу (3 часа)**

Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню; рассказ о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья; воспитание культуры поведения за столом во время еды.

### **Секреты поваренка (2 часа)**

Формирование представлений о последствиях неправильного питания для организма человека, о необходимости рационального питания.

### **Путешествие по морям и океанам вместе с Пином (2 часа)**

Расширение знаний о морепродуктах.

Формирование представлений о необходимости и значимости морепродуктов в питании человека.

### **Что едят в пост(2 часа)**

Знакомство с понятиями «постная пища», «постные блюда». «Рецепты моей бабушки».

### **Вкусное мороженое на блюдечке положено (2 часа)**

История происхождения мороженого. Тайны рецепта.

### **Ядовитые ягоды и грибы (2 часа)**

Знакомство с основными ядовитыми растениями и грибами. Групповая игра «Разбираем грибы и ягоды». Рассказ о случаях отравления и оказания первой помощи.

### **Мы в гостях, гости у нас (2 часа)**

Закрепить знания детей о правилах приема гостей, о правилах составления меню и пользе рационального питания. Составление меню из предложенных продуктов. Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи, представление своего блюда. Прием гостей

### **Толстому и тонкому - разные продукты. (2 часа)**

Формирование представлений о рациональном питании. Рацион питания каждого человека индивидуален.

### **Что едят олимпийские чемпионы? (2 часа)**

Знакомство с рационом питания. Особенности питания людей, которые занимаются спортом.

### **Разработка проекта по теме «Кулинарный глобус» (4 часа)**

Расширение знаний об особенностях рационального питания разных народов мира. «Вкусный маршрут» (конкурс рисунков). «Особенности национальной кухни».

### **Академия знатоков правильного питания (4 часа)**

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

#### **4 класс**

### **"Давайте питаться правильно!" (1 часа)**

Значение полноценного питания для формирования детского организма. Режим питания. Рациональное питание.

### **В поход за винегретом (2 часа)**

Игровое занятие для детей и их родителей. Роль сказочных персонажей выполняют родители, с которыми заранее проведена работа. У детей имеется маршрутный лист, по которому они ищут заданные станции, где получают информацию о значении овощей и их пользе для человеческого организма.

### **Витамины (1 часа)**

Дать представление учащимся об истории открытия витаминов. Познакомить учащихся с важнейшими представителями витаминов. Показать значимость витаминов для здоровья человека. Сравнить природные и искусственные витамины. Позволить учащимся определить присутствует ли у них витаминная недостаточность. Дать характеристику продуктов питания по присутствию в них витаминов.

### **Разработка проекта по теме «Для чего человеку витамины» (3 часа)**

Понятие о витаминах. Историческая справка. Классификация витаминов  
Важнейшие представители витаминов. Значение витаминов в жизни человека: авитаминоз и гипervитаминоз. Что лучше витамины натуральные или искусственные? Содержание витаминов в продуктах питания. Суточная потребность человека в витаминах и их основные функции. Рецепты витаминных блюд.

### **Что мы пьем, или Тайна кока-колы (2 часа)**

Подготовка агитбригады с целью:  
– проинформировать школьников о масштабах того вреда, которое оказывает употребление кока-колы на здоровье человека;  
– разъяснить, как снизить вред от употребления лимонадов.

### **Секреты поварского искусства (1 часа)**

Мастер - класс шеф – повара школьной столовой.

### **«Молочные братья» (2 часа)**

Расширение знаний о пользе молока и молочных продуктов. Производство разных молочных продуктов. Молочные продукты у разных народов.

### **Что такое вегетарианство? (2 часа)**

Знакомство с понятием «вегетарианство». Блюда вегетарианской кухни.

### **Какую роль играют диеты? (2 часа)**

Что такое диета? Какую пользу приносит диета человеку.

### **Консерванты и здоровье (2 часа)**

Знакомство с промышленными способами сохранения продуктов – консервированием и консервантами.

Как расшифровывать коды срока годности продуктов и использования консервантов.

Влияние некоторых консервантов на здоровье.

### **Здоровая еда прибавляет года (1 часа)**

Привитие навыков здорового образа жизни

Полезные продукты – залог здорового организма

### **Вредны ли фаст-фуды (2 часа)**

Почему люди выбирают продукты фаст-фуд?

Какое влияние на организм человека оказывают продукты фаст-фуд?

Какой вред здоровью человека приносят фаст-фуды?

Как изменить отношение окружающих к правильному выбору продуктов?

### **Кулинарное путешествие по России (2 часа)**

Знакомство с кулинарными традициями России

Блюда русской народной кухни

### **Чудо – каша (1 часа)**

Закрепить знания о законах здорового питания

Расширение знаний о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

### **Удивительное превращение колоска (2 часа)**

Закрепить знания о значимости хлеба в рационе питания

Составление репортажей, видеороликов, рекламных буклетов, презентаций о значимости хлеба в питании человека.

### **«Правильное питание» (пресс-конференция) (2 часа)**

Обобщение знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представлений о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни

## Разработка проекта по теме «Кафе «Здоровейка» (2 часа)

Представление проекта, функции кафе

## Академия знатоков правильного питания (4 часа)

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

## IX. Примерное тематическое планирование

1 класс.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	«Здравствуйте, друзья!»	2	-знакомство с героями программы Характеристика героев: -внешний вид - характер - особенности поведения
2	«Здравствуйте, друзья!»		- формирование знаний о вежливых словах, обогащение словарного запаса Правила этикета: знакомство
3	Умеем ли мы правильно питаться!	3	Чтение стихов под музыкальное сопровождение с выполнением упражнений; оздоровительная минутка «Вершки и корешки»;
4	Умеем ли мы правильно питаться!		Работа в тетради. Рисуночный тест «Питание моей семьи»
5	Умеем ли мы правильно питаться!		советы Доктора Айболита Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
6	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты	4	Формирование знаний о полезных и необходимых продуктах, учить выбирать полезные продукты
7	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты		Формирование представлений о значимости овощей, фруктов и ягод в рационе питания ребенка
8	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты		знакомство с витаминами, содержащимися во фруктах, овощах и ягодах. Рисуночный тест «Самые полезные продукты»
9	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты		знакомство с витаминами; разгадывание загадок; дидактическая игра «где что растет»;
10	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна	4	Формирование знаний о пользе каши; расширение представлений о видах каши. Игра «Пословицы запутались» Беседа «Полезные свойства каши».
11	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна		Игра «Отгадайте загадки о крупах и кашах» Игра «Знатоки» Сказка о Крупяничке. Виды круп и каш. Продукты, необходимые для приготовления каши

12	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна		Игра «Что хорошо и что плохо» Игра «Угадай сказку»
13	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна		Конкурс рецептов «Любимая каша нашей семьи»
14	«Цена ломтика»	3	История появления хлеба
15	«Цена ломтика»		Расширение знаний о пользе хлеба, о его ценности, о тяжелом труде хлебороба, воспитание бережливого отношения к хлебу
16	«Цена ломтика»		Чтение стихов о хлебе, разгадывание загадок о хлебе
17	«В гостях у молока»	3	Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов Инсценирование стихотворений.
18	«В гостях у молока»		Кроссворд «Молочные продукты» «Молочная каша – пища наша» - работа со схемами
19	«В гостях у молока»		Диагностика «Настроение» Рецепт самой вкусной каши
20	Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой	2	Знакомство с работой на кухне школьной столовой, с правилами техники безопасности
21	Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой		Знакомьтесь – тетя Ирина – наш школьный шеф-повар Секреты поварского искусства Интервью с поваром Мастер – класс шеф – повара Чтение и обсуждение стихотворений
22	Мы за чаем не скучаем	2	Расширить знания о чае, как полезном напитке познакомить с историей чая, с чайной церемонией.
23	Мы за чаем не скучаем		История появления чая в России Конкурсная программа
24-27	Разработка проекта по теме: «Завтрак в моей семье»	4	- формирование осознанного отношения к своему питанию - утверждение активной жизненной позиции в отношении правильного питания в быту - осознание родителями необходимости формирования у детей привычки хорошо завтракать.
28-31	Академия знатоков правильного питания	4	Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

## 2 класс

Тема занятия	Количество часов	Учебные задачи темы	Основные вопросы темы	Форма проведения занятия	Диагностические методики
Золотые правила питания	2	Знакомство с золотыми правилами питания.	Составление памятки. Советы по здоровому_		



			питанию.		
Молоко от Ёжика	2	Расширение знаний о пользе молока и молочных продуктов	Использование электронного учебника: Ёжик рассказывает о полезных свойствах молока Знакомство с полезными свойствами молока. Значение молока и молочных продуктов Целебная сила молока. Рецепты молочных блюд. Знакомство детей с рецептом приготовления сыра. Аукцион «Блюда с использованием молока и молочных продуктов». Конкурс «Молочный ресторан». Игра «Приготовь блюдо».	Игровая программа	Краски
«Собираем урожай»	3	Формирование представлений о значении фруктов и овощей в жизни человека	Чтение стихов об осени Пословицы о хлебе Отгадывание грибов по рисункам Разгадывание загадок об овощах Аукцион «Продаётся чудо – овощ»	Игра-путешествие	Волшебники

			Конкурс «Дары осени»		
Чудо Земли - хлеб	3	Закрепить представление детей о значимости хлеба в рационе питания; воспитывать бережное отношение к хлебу; расширить знания детей о том, как тема хлеба освещена в фольклоре, народных традициях, связанных с хлебом.	История появления хлеба Пение и инсценировка песни Этапы выращивания и приготовления хлеба Профессии людей, имеющих отношение к хлебу Плетение венка из пословиц Разгадывание загадок	Фольклорный праздник	Незаконченное предложение
Мы идем в магазин	3	Знакомство с отделами продуктового магазина, ассортиментом.	Игра «продавец и покупатель».		
Званный обед	2	Закрепить знания детей о правилах приема гостей, о правилах составления меню и пользе рационального питания	Инсценирование стихотворений Составление меню из предложенных продуктов Музыкальное представление семейного блюда. Обмен рецептами. Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи Музыкальное представление своего блюда	Конкурсная программа	Рисуночный тест «Мы идем в гости»

			Приём гостей		
«Земляничная поляна и многие другие ягоды»	3	Расширение знаний детей о пользе лесных ягод и орехов	Разгадывание загадок о лесе и его обитателях. Игра «Отгадай название» Конкурс рисунков «Выстрел из фоторужья»	Игровая программа	Волшебники
Поешь рыбки – будут ноги прытки!	2	Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд	Разнообразие рыб на Земле Выступление повара – тети Ирины (показ блюда и его характеристика) Конкурс загадок. Чтение стихотворений Викторина Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Игровая программа	«Ассоциации»
День рождения Ньюши	2	Закрепление знаний детей о правилах рационального питания и о правилах поведения за столом	Мы в гостях у Ньюши (Обыгрывание стихотворения). Игры и конкурсы для именинника	Конкурсная программа	
Кулинарное путешествие	3	Знакомство с кулинарными традициями России	Сказка о Крупяничке Виды круп и каш Продукты, необходимые для приготовления каши	Практическое занятие	Настроение
Разработка проекта по теме	4	формирование осознанного отношения к своему питанию			

«Кулинарные традиции в моей семье»		- утверждение активной жизненной позиции в отношении правильного питания в быту - осознание родителями необходимости формирования у детей привычки правильно питаться.			
Академия знатоков правильного питания	4		Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.		

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Учебные задачи темы	Основные вопросы темы	Форма проведения занятия	Диагностические методики
1	"Путешествие по музеям напитков".	2	Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.			
2	Овощная больница	2	Убедить детей, что зелень, овощи, ягоды и фрукты должны стать привычными	Какие овощи полезны во время болезни. Как можно лечиться без лекарств рассказы Алены	Игровая программа Инсценировка сказки	Сочинение – размышление «Всякому овощу – свое время»

			на нашем столе, прививать любовь к растительной пище	«Легенды об овощах» тренер Вадим проводит викторину с демонстрацией овощей вожатый Сергей проводит конкурс «Пословицы об овощах»		
3	Витамины, витамины	2	Знакомство с витаминами.	В каких продуктах содержатся витамины.		
4	Я выбираю кашу	3	Дать обучающимся я представленные о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню; - воспитывать культуру поведения за столом во время еды.	рассказ о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья; воспитание культуры поведения за столом во время еды.		«Я иду в поход»
5	Секреты поваренка	2	Формирование представлений о последствиях неправильного питания для организма человека, о необходимости рационального питания	Составление меню завтрака Беседа «Если хочешь быть здоров»	Круглый стол	Ранжирование
6	Путешествие по морям и океанам вместе с Пином	2	Расширение знаний о морепродуктах Формирование представлений	Конкурс рисунков «Мы и морские жители»	Игра – путешествие «Накрываем стол»	Незаконченное предложение

			й о необходимос ти и значимости морепродукт ов в питании человека			
7	Что едят в пост	2	Знакомство с понятиями «постная пища», «постные блюда».	Создание книги «Рецепты моей бабушки»		
8	Вкусное мороженое на блюдечки положено	2	Расширение знаний о пользе молока и молочных продуктов; об ассортименте молочных продуктов		Игра - исследован ие	Сочинение – размышление «Законы питания моей семьи»
9	Ядовитые ягоды и грибы	2	Знакомство с основными ядовитыми растениями и грибами.	Групповая игра «Разбираем грибы и ягоды». Рассказ о случаях отравления и оказания первой помощи.		
10	Мы в гостях, гости у нас	2	Закрепить знания детей о правилах приема гостей, о правилах составления меню и пользе рациональног о питания	Составление меню из предложенных продуктов Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи Музыкальное представление своего блюда Приём гостей	Семейный праздник	
11	Толстому и тонкому - разные продукты.	2	Формировани е представлени й о рационально м питании..	Рацион питания каждого человека индивидуален		

12	Что едят олимпийские чемпионы?	2	Расширение знаний о пользе фруктов, о производстве разнообразных полезных продуктов питания	Конкурс на лучшее меню для чемпионов		Волшебник
13	Разработка проекта по теме «Кулинарный глобус»	4	Расширение знаний об особенностях рационального питания разных народов мира	«Вкусный маршрут» (конкурс рисунков)	Заочное путешествие	
14	Академия знатоков правильного питания	4				

#### 4 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Учебные задачи темы	Основные вопросы темы	Форма проведения занятия	Диагностические методики
1	<b>"Давайте питаться правильно!"</b>	1	Значение полноценного питания для формирования детского организма	Режим питания Рациональное питание	Игровое занятие	Сочинение – размышление «Умеем ли мы правильно питаться?»
2	В поход за винегретом	2	Совершенствование представлений о значении овощей и их пользе для человеческого организма.	Роль сказочных персонажей выполняют родители, с которыми заранее проведена работа. У детей имеется маршрутный лист, по которому они ищут заданные станции, где получают информацию о значении овощей и их пользе для человеческого организма.	Игровое занятие для детей и их родителей.	

3	Витамины	1	<p>Дать представление учащимся об истории открытия витаминов</p> <p>Познакомить учащихся с важнейшими представителями витаминов</p>	<p>Сравнить природные и искусственные витамины</p> <p>Позволить учащимся определить присутствует ли у них витаминная недостаточность</p> <p>Характеристика продуктов питания по присутствию в них витаминов</p>		
4	Разработка проекта по теме «Для чего человеку витамины»	3	<p>Показать значимость витаминов для здоровья человека</p>	<p>Историческая справка</p> <p>Классификация витаминов</p> <p>Важнейшие представители витаминов</p> <p>Значение витаминов в жизни человека: авитаминоз и гипервитаминоз</p> <p>Что лучше витамины натуральные или искусственные?</p> <p>Содержание витаминов в продуктах питания</p> <p>Суточная потребность человека в витаминах и их основные функции</p> <p>Рецепты витаминных блюд</p>		
5	Что мы пьем, или Тайна	2	Подготовка агитбригады с		Выступление	



	кока-колы		целью: проинформировать школьников о масштабах того вреда, которое оказывает употребление кока-колы на здоровье человека; – разъяснить, как снизить вред от употребления лимонадов.		агитбригады	
6	Секреты поварского искусства	1		Мастер - класс шеф – повара школьной столовой.		
7	«Молочные братья»	2	Расширение знаний о пользе молока и молочных продуктов	Производство разных молочных продуктов. Молочные продукты у разных народностей		Сочинение – рассуждение «Молоко в моей жизни»
8	Что такое вегетарианство?	2		Знакомство с понятием «вегетарианство». Блюда вегетарианской кухни.		
9	Какую роль играют диеты?	2		Что такое диета? Какую пользу приносит диета человеку.		
10	Консерванты и здоровье	2	Знакомство с промышленным и способами сохранения продуктов – консервированием и консервантами.	Как расшифровывать коды срока годности продуктов и использования консервантов. Влияние некоторых консервантов на		

				здоровье.		
11	Здоровая еда прибавляет года	1	Привитие навыков здорового образа жизни Полезные продукты – залог здорового организма	Игра – кричалка «Полезно-вредно» Игра «Знатоки»	Игра - соревнование	
12	Вредны ли фаст-фуды	2		Почему люди выбирают продукты фаст-фуд? Какое влияние на организм человека оказывают продукты фаст-фуд? Какой вред здоровью человека приносят фаст-фуды? Как изменить отношение окружающих к правильному выбору продуктов?	Ролевая игра	
13	Кулинарное путешествие по России	2	Знакомство с кулинарными традициями России	Блюда русской народной кухни	Кулинарный практикум	Конкурс фотографий «Кулинарные традиции в моей семье»
14	Чудо - каша	1	Закрепить знания о законах здорового питания Расширение знаний о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья	Составление меню на завтрак Игра «Отгадай – ка» Игра «Угадай сказку» Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	Игра – путешествие	«Краски»
15	Удивительное превращение	2	Закрепить знания о значимости	Игра «Пословицы запутались»	Репортаж	«Продолжи сказку»

	колоска		хлеба в рационе питания	Чтение стихов о хлебе		
16	«Правильное питание» (пресс-конференция)	2	обобщение знания о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представлений о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни			
17	Разработка проекта по теме «Кафе «Здоровейка»	2	Убедить в необходимости и важности соблюдения режима питания. Учить выбирать самые полезные продукты для здорового рационального питания	Представление проекта, функции кафе		
18	Академия знатоков правильного питания	4				

## **Х. Рекомендации по использованию методов, средств и технологий учебного процесса.**

Необходимым условием реализации программы является наличие видеоматериалов и видеоаппаратуры, мультимедийного проектора, книг о правильном питании, УМК «Разговор о правильном питании» под редакцией М.М. Безруких, методической литературы, включая и собственные методические и сценарные разработки, электронные учебники «Самые полезные продукты», «Энциклопедия правильного питания» и «Кулинарное путешествие по России», разработанные авторами данной программы.

**Электронный учебник «Самые полезные продукты» используется при проведении следующих занятий:**

- «Здравствуйте, друзья!»
- «Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты»
- «В гостях у молока»
- «Каша к завтраку нужна, каша каждому важна»
- «Поешь мяса и рыбки – будут ноги прытки!»

- Урок контроля «Самые полезные продукты»

**Электронный учебник «Энциклопедия правильного питания» и используется при проведении следующих занятий:**

- «Давайте питаться правильно!»
- «Что едят олимпийские чемпионы!»
- «Секреты поваренка!»
- «Здоровая еда прибавляет года!»
- «Вредны ли фаст – фуды!»
- «Кулинарный глобус».
- «Академия знатоков правильного питания»

**Электронный учебник «Кулинарное путешествие по России» и используется при проведении следующих занятий:**

- «Секреты поварского искусства»
- «Кулинарное путешествие по России»
- «Кулинарные традиции в моей семье»

В течение занятия электронный учебник используется на нескольких этапах:

- при ведении в тему
- при разгадывании кроссвордов, анаграмм и загадок
- при сообщении знаний о витаминах, белках, жирах и углеводах
- при выполнении теста

Продолжительность использования электронного учебника на одном занятии не более 10 минут.

Материал электронного учебника может быть использован ребёнком дома с помощью родителей.

**Методические рекомендации для учителей работающих по программе**

**Тема: «Здравствуйте, друзья!»**

**Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить уровень сформированности знаний родителей о правильном питании

примерные вопросы анкеты:

Что вы знаете о правильном питании?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятий по программе

**Диагностическая методика:**

когда и как применяется:

Ребятам предлагается список продуктов питания, которые они знают.

Рядом с каждым изображены рожицы (веселая, грустная, нейтральная).

Ребенку предоставляется право выбрать рожицу, которая чаще всего соответствует его настроению при виде этого продукта и подчеркнуть её.

какие результаты планируются на выходе

Методика позволяет увидеть значимость разных продуктов в жизни ребенка и его отношения к тем или иным продуктам.

## **Тема. "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты"**

### **Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить уровень сформированности знаний родителей о витаминах и их содержании в различных продуктах питания

примерные вопросы анкеты:

В каких продуктах больше всего содержится витамина А?

В каких продуктах больше всего содержится витамина В?

В каких продуктах больше всего содержится витамина С?

Для чего необходимо вводить в рацион питания ребенка овощи, ягоды и фрукты?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятия

### **Диагностическая методика:**

*Рисуночный тест*

«Самые полезные продукты»

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по теме: «Самые полезные продукты»

когда и как применяется :

применяется как домашнее задание

какие результаты планируются на выходе

Анализ рисунков позволит определить знания ребят о полезных продуктах питания и об отношении в семье к традиции ужинать вместе.

## **Тема: Цена ломтика.**

### **Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить знания родителей о значении хлеба в рационе питания ребенка.

примерные вопросы анкеты:

Почему хлеб считается самым главным продуктом питания?

Какого значение хлеба в рационе питания ребенка?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятия

### **Диагностическая методика:**

*Ассоциации*

Ребята на листочках бумаги, на которых записано слово, должны нарисовать небольшой рисунок, который, по их мнению, отражает смысл данного слова: «хлеб»

какие результаты планируются на выходе

диагностика позволит определить, насколько широко развиты представления младшего школьника, связанные с данным понятием.

когда и как применяется :

применяется в конце занятия

## **Тема: Умеем ли мы правильно питаться!**

### **Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить особенности питания семьи, подготовить материал для сравнительного анализа

примерные вопросы анкеты:

Кто занимается вопросами питания в вашей семье?

Каковы особенности питания в вашей семье?

Что больше всего из продуктов любят члены вашей семьи?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятия

#### **Диагностическая методика:**

*Рисуночный тест*

«Питание в нашей семье»

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по теме.

когда и как применяется :

применяется в конце занятия

какие результаты планируются на выходе

Анализ рисунков позволит определить особенности питания в семье.

**Тема: Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.**

#### **Родительский университет:**

Конкурс рецептов «Любимая каша нашей семьи»

Подготовить материал и оформить страничку для книги рецептов.

#### **Диагностическая методика:**

*Что такое хорошо и что такое плохо*

Ребятам предлагается продолжить предложения.

Хорошая еда – это...

Плохая еда – это...

Хорошие продукты – это...

Плохие продукты – это...

когда и как применяется :

применяется в конце занятия

какие результаты планируются на выходе

Анализ ответов позволит определить уровень сформированности у детей знаний о хороших и полезных продуктах.

**Тема: «В гостях у молока»**

#### **Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить знания родителей о значении молока и молочных продуктов в рационе питания ребенка; какое значение придают родители молоку в рационе питания ребенка.

примерные вопросы анкеты:

Почему молоко считается одним из главных продуктов питания?

Любит ли ваш ребенок молоко или молочные продукты?

С чем связан отказ вашего ребенка от молока?

Как вы считаете, что необходимо сделать, чтобы ребенок полюбил молоко?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятия

**Диагностическая методика:**

*«Настроение»*

Ребятам предлагается список молочных продуктов, которые они знают.

Рядом с каждым изображены рожицы (веселая, грустная, нейтральная).

Ребенку предоставляется право выбрать рожицу, которая чаще всего соответствует его настроению при виде этого продукта и подчеркнуть её.

какие результаты планируются на выходе

Методика позволяет увидеть значимость разных молочных продуктов в жизни ребенка и его отношения к тем или иным продуктам.

когда и как применяется :

применяется в конце занятия

**Тема: Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой.**

**Анкетирование родителей:**

цели анкетирования: выяснить участие детей в приготовлении пищи дома

примерные вопросы анкеты:

Помогает ли ребенок вам дома, когда вы готовите? Какие поручения он при этом выполняет?

Может ли ваш ребенок приготовить что-то самостоятельно и какое при этом ваше участие?

Знает ли ребенок правила обращения с колющими и режущими предметами и газовым и электрооборудованием?

сроки проведения анкетирования: перед началом проведения занятия

**Диагностическая методика:**

*Рисуночный тест «Мы готовим вместе».*

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по теме.

когда и как применяется :

применяется в конце занятия

какие результаты планируются на выходе

Анализ рисунков позволит определить знания ребенка о способах приготовления пищи и его участия в этом.

В конце года ребята под руководством учителя и при помощи родителей выполняют творческие проекты на одну из предложенных тем («Завтрак в моей семье», «Кулинарные традиции в моей семье», «Кулинарный глобус», «Кафе “Здоровейка”»), а на заключительном занятии проходит защита проектов.

Методика работы над проектом включает в себя следующие этапы:

Этапы	Задачи. Содержание работы.
1. Подготовительный	а) Определение темы; б) выбор рабочей группы.

2. Планирование	а) анализ проблемы; б) определение источников; в) определение формы проекта; г) определение критериев оценки; д) распределение ролей (обязанностей)
3. Исследование	а) уточнение информации; б) поиск альтернатив; в) выбор оптимального варианта решения проблемы
4. Выполнение	а) реализация намеченного; б) подготовка выступления
5. Защита проекта (предоставление отчёта)	а) объяснение результатов; б) публичное выступление
6. Оценка результатов (рефлексия)	а) анализ выполнения проекта; б) причины успехов и неудач

**Основные требования к учебному проекту:**

- Работа над проектом всегда направлена на разрешение конкретной, причем социально значимой проблемы – исследовательской, информационной, практической.

- Планирование действий по разрешению проблемы, а иначе выполнение работы начинается с проектирования самого проекта, в частности – вида проекта и формы презентации. Далее производится пооперационная разработка проекта, в которой приводится перечень конкретных действий с указанием результатов, сроков и ответственных.

- Исследовательская работа учащихся как обязательное условие каждого проекта. Отличительная черта проектной деятельности – поиск информации, которая затем обрабатывается, осмысливается и представляется участникам проектной группы.

- Выходом работы является продукт, созданный участниками проектной группы в ходе решения поставленной проблемы.

- Представление готового продукта с обоснованием, что это наиболее эффективное средство решения поставленной проблемы.

Всякий проект, независимо от типа, имеет практически одинаковую структуру. Обязательное требование:

- каждый этап работы над проектом должен иметь свой конкретный результат,

- каждый проект должен иметь паспорт проекта.

**Паспорт проекта**

- 1 Название проекта
- 2 Тип проекта
- 3 Вид проекта
- 4 Авторы и участники проекта
5. Сроки проведения проекта
- 6 Проблемный вопрос



- 7 Гипотеза исследования
- 8 Цели и задачи исследования
- 9 Аннотация
- 10 План работы над проектом
- 11 Продукт

## **XI. Обеспечение преемственности между учебными предметами.**

Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни происходит не только через систему воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий филологию, окружающий мир, технологию, искусство.

Интеграция данной программы с учебными предметами возможна на следующих уроках:

Учебный предмет	Тема урока	Тема занятия по программе
Русский язык	«Учимся писать сочинение – рассуждение»	«Цена ломтика»
Математика	«Решение текстовых задач»	«Консерванты и здоровье»
Окружающий мир	«Грибы»	«Ядовитые ягоды и грибы»
	«Здоровое питание»	«Умеем ли мы правильно питаться»
	«Народы России»	«Кулинарное путешествие по России»
Технология	«Правила этикета»	«Мы идем в магазин» «Мы в гостях – гости у нас»
	«Работа с природным материалом»	«Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты»
ИЗО	Рисование на тему «Хлеб - всему голова»	«Удивительное превращение колоска»

## **XII. Система оценки достижения результатов освоения образовательной программы.**

Система оценки – сложная и многофункциональная система, включающая как текущую, так и итоговую оценку результатов деятельности младших школьников.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности являются: **оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательного учреждения.**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы «Школа здорового питания» предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести

оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к представлению планируемых результатов и инструментарий для оценки их достижения, использование накопительной системы оценивания (портфолио).

Допускается соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«зачёт/незачёт» («удовлетворительно/неудовлетворительно»), т. е. оценкой, свидетельствующей об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона заданных задач, построенных на опорном учебном материале;

«хорошо», «отлично» — оценками, свидетельствующими об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте интересов.

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

### ***Портфель достижений как инструмент оценки динамики индивидуальных образовательных достижений***

Портфель достижений — это не только современная эффективная форма оценивания, но и действенное средство для решения ряда важных педагогических задач, позволяющее:

поддерживать высокую учебную мотивацию обучающихся;

поощрять их активность и самостоятельность, расширять возможности обучения и самообучения;

развивать навыки рефлексивной и оценочной (в том числе самооценочной) деятельности обучающихся;

формировать умение учиться — ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность.

Портфель достижений представляет собой специально организованную подборку работ, которые демонстрируют усилия, прогресс и достижения обучающегося в различных областях.

В портфель достижений учеников, который **используется** для оценки достижения планируемых результатов по программе, целесообразно включать следующие материалы.

**1. Выборки детских работ — формальных и творческих**, выполненных в ходе посещаемых учащимися занятий, реализуемых в рамках образовательной программы.

Обязательной составляющей портфеля достижений являются материалы диагностик.

**2. Систематизированные материалы наблюдений** (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения универсальными учебными действиями

**3. Материалы, характеризующие достижения обучающихся в рамках внеучебной (школьной и внешкольной) и досуговой деятельности**, например результаты участия в конкурсах, смотрах, выставках, концертах, поделках и др.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1. Тестирование.

Тестовые материалы, используемые в программе, позволяют не только выявить уровень группы до и после курса, но и подкрепляют имеющиеся знания, дают дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных тетрадях и к завершению курса представляет собой своеобразный «банк данных» - индивидуальный для каждого обучающегося.

Пример теста: **«ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»**

**Цель:** узнать правильно ли питается человек.

1. Употребляете ли вы в пищу свёклу, морковь, капусту?
  - А) Всегда, круглый год – 5 баллов.
  - Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.
  - В) Никогда – 0 баллов.
2. Сколько раз в день вы едите?
  - А) 4-6 раз – 5 баллов.
  - Б) 3 раза – 3 балла.
  - В) 2 раза – 0 баллов.
  - Г) 7 – 8 раз, сколько захочу – 0 баллов.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - А) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов.
  - Б) 2- 3 раза в неделю – 3 балла.
  - В) Очень редко – 1 балл.
  - Г) Никогда – 0 баллов.
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - А) Мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
  - Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
  - В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
  - Г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - А) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.
  - Б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.
  - В) Всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.
  - Г) Ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ключ к тесту.

- |           |        |        |        |
|-----------|--------|--------|--------|
| 1. а) -5  | б) -2  | в) - 0 |        |
| 2. а) -5  | б) - 3 | в) - 0 | г) - 0 |
| 3. а) - 5 | б) - 3 | в) - 1 | г) - 0 |
| 4. а) - 1 | б) - 2 | в) - 5 | г) - 0 |
| 5. а) - 1 | б) - 0 | в) - 5 | г) - 2 |

Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощи и фрукты, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так, что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

2. Составление буклетов, памяток, реклам по темам здорового питания.

3. Проведение выставок работ учащихся:

– в классе,

– в школе,

– в ДДТ.

4. Участие в ежегодном районном и областном конкурсе фотографий, поделок по реализации программы «Разговор о правильном питании» .

5. Участие в районных и городских конкурсах проектов и исследовательских работ.

6. Проведение заседаний Академии знатоков здорового питания в конце каждой четверти и по итогам года с презентацией своих достижений.

Список используемой литературы и ресурсов сети Интернет

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. – М.: Издательство «Глобус», 2010.

2. Все про загадки – [www.Prozagadki.ru](http://www.Prozagadki.ru), Стихи, пословицы, загадки, приметы о хлебе. [www.Playroom.ru](http://www.Playroom.ru)

3. Воробьева Т.М., Гаврилова Т..А. Большая кулинарная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2006.

4. Секреты русского застолья. М.: издательство «Белый город», 2006.

5. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994.

6. Тинькова Г. По рецептам прабабушек/ издательство «Московская правда», 1990.

7. Чаховский И.А. Культура питания. Энциклопедический справочник. Минск: «Беларуская энциклопедия», 1992.

8. Газета «Рецепты здоровья. Помогите себе сами». Советы народных целителей/ 2006.

9. УМК «Разговор о правильном питании»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова