

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации
Залесовского района по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр спорта и творчества»

Принята на методическом
совете
Протокол № 7
от «04» 09 2023г.



Утверждена приказом директора
А.И. - Буочев В.
Приказ № 27
от «08» 09 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально - педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»
Возраст учащихся: 7 - 12 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Смирнова Лариса Александровна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы.....	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г.№1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.015 № 09-3242);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Уставом ЗМБУ ДО «ЦСТ»;
- Локальными документами учреждения.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать ЗОЖ, начиная с детского возраста. Занятия по программе позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия, получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- рациональное питание, режим питания, гигиена питания.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Социально-педагогическая.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 7 - 11 лет.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 36 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 36 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
рациональное питание, режим питания, гигиена питания.	1 час в неделю; 36 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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;

Метапредметные:

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Образовательные (предметные):

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">• правила и основы рационального питания;• правила гигиены питания;• о полезных продуктах питания и их происхождении;
Уметь	<ul style="list-style-type: none">• ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
Владеть	<ul style="list-style-type: none">• смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности;• получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

1.3. Содержание программы

«рациональное питание, режим питания, гигиена питания.»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разговор о правильном питании.	36	1	35	-
1.1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Т.Б.	1	1	0	<ul style="list-style-type: none">• Наблюдение;• Беседа.
1.2	Самые полезные	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none">• Творческая работа.

	продукты.				
1.3	Правила питания.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.4	Режим питания.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.5	Завтрак.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.6	Роль хлеба в питании детей.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.7	Повторение правил питания.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.8	Что производят на Алтае.	1	0,5	0,5	• Беседа.
1.9	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.10	Витамины.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.11	Вкусовые качества продуктов.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.12	Дары моря.	1	0,5	0,5	• Беседа.
1.13	Значение жидкости в организме.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.14	Разнообразное питание.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.15	Лекарственные растения и ягоды.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.16	Всегда ли нужно верить рекламе.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.17	Рыбные продукты.	1	0,5	0,5	• Конкурс.
1.18	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.19	Знакомые нам блюда других народов.	1	0,5	0,5	• Беседа.
1.20	Чем питались наши бабушки.	1	0,5	0,5	• Беседа
1.21	Овощи	1	0,5	0,5	• Творческая работа.
1.22	Где найти	1	0,5	0,5	• Творческая работа.

	витамины зимой и весной.				
1.23	Мясо и мясные блюда.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.24	Растительные продукты леса.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.25	Рацион питания.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Конкурс.
1.26	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.27	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.28	Кулинарное путешествие по России.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.29	Рацион питания.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.30	Состав продуктов.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.31	Питание в разное время года.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.32	Приготовление пищи.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа.
1.33	Блюда из зерна.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.34	Проектная деятельность.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.35	Проектная деятельность.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
1.36	Подведение итогов работы.	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Творческая работа.
	Итого:	36	19	17	

Содержание учебного плана

1. Разговор о правильном питании.

Теория:

-

Практика:

-

1.1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Т.Б.

Теория:

Беседа "Разнообразие питания".

Практика:

-

1.2. Самые полезные продукты.

Теория:

Учимся выбирать самые полезные продукты.

Практика:

Делим лист на две части: «продукты полезные и необходимые» и «неполезные, вредные». Из рекламных буклетов вырезаем картинки с продуктами и в процессе обсуждения, распределяем по колонкам.

1.3. Правила питания.

Теория:

Формирование у детей основных принципов гигиены питания.

Практика:

Оформление плаката с правилами питания.

1.4. Режим питания.

Теория:

Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.

Практика:

Сюжетно-ролевая игра.

1.5. Завтрак.

Теория:

Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.

Практика:

Составление меню завтрака.

1.6. Роль хлеба в питании детей.

Теория:

Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.

Практика:

Составление меню обеда.

1.7. Повторение правил питания.

Теория:

Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».

Практика:

Ролевые игры.

1.8. Что производят на Алтае.

Теория:

Беседа "Что производят на Алтае".

Практика:

Знакомство с произведённой на Алтае продукцией.

1.9. Молоко и молочные продукты.

Теория:

Беседа «Роль молока в питании детей».

Значение молока и молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов.

Практика:

Игра - исследование «Это удивительное молоко».

1.10. .Витамины.

Теория:

Беседа о пользе витаминов.

Практика:

Оформление плаката «Витаминная азбука».

1.11. Вкусовые качества продуктов.

Теория:

Беседа «На вкус и цвет товарища нет».

Практика:

Практическая работа по определению вкуса продуктов.

1.12. Дары моря.

Теория:

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов.

Практика:

Викторина « В гостях у Нептуна».

1.13. Значение жидкости в организме.

Теория:

Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.

Практика:

Ценность разнообразных напитков.

1.14. Разнообразное питание.

Теория:

Беседа "Разнообразиие питания".

Практика:

Составление меню второго завтрака и полдника.

1.15. Лекарственные растения и ягоды.

Теория:

Знакомство с лекарственными растениями и ягодами.

Практика:

Лекарственные растения и ягоды.

1.16. Всегда ли нужно верить рекламе.

Теория:

Вот загадка: Полезна ль шоколадка?

Практика:

Составление таблицы продуктов полезных и не очень.

1.17. Рыбные продукты.

Теория:

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.

Практика:

Конкурс «Рыбное меню».

1.18. Пора ужинать.

Теория:

Различные варианты ужина.

Практика:

Составление меню для ужина.

1.19. Знакомые нам блюда других народов.

Теория:

Знакомые нам блюда других народов.

Практика:

Блюда национальной кухни.

1.20. Чем питались наши бабушки.

Теория:

Чем питались наши бабушки.

Практика:

«Кладовая народной мудрости».

1.21. Овощи

Теория:

Беседа об овощах. Блюда из овощей.

Практика:

Инсценирование сказки "Вершки и корешки".

1.22. Где найти витамины зимой и весной.

Теория:

Беседа «Где найти витамины в разные времена года».

Практика:

Отгадывание кроссвордов, практическая работа.

1.23. Мясо и мясные блюда.

Теория:

Беседа о мясе.

Практика:

Блюда из мясных продуктов.

1.24. Растительные продукты леса.

Теория:

Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу».

Практика:

Викторина "Что в лесу растет".

1.25. Рацион питания.

Теория:

Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Практика:

Конкурс «На необитаемом острове».

1.26. Правила поведения за столом.

Теория:

Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».

Практика:

Сюжетно – ролевые игры.

1.27. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Теория:

Что надо есть – если хочешь стать сильнее.

Практика:

Практическая работа « Меню спортсмена».

1.28. Кулинарное путешествие по России.

Теория:

Знакомство с традициями питания регионов.

Практика:

Игра – проект « Кулинарный глобус».

1.29. Рацион питания.

Теория:

Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен».

Практика:

Конкурс « На необитаемом острове».

1.30. Состав продуктов.

Теория:

Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.

Практика:

Изготовление картотеки «Из чего состоит наша пища».

1.31. Питание в разное время года.

Теория:

Беседа «Что нужно есть в разное время года».

Практика:

Блюда национальной кухни.

1.32. Приготовление пищи.

Теория:

Беседа « Где и как готовят пищу». Устройство кухни.

Правила гигиены.

Практика:

Экскурсия на кухню в столовой.

1.33. Блюда из зерна.

Теория:

Полезность продуктов, получаемых из зерна.

Практика:

Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

1.34. Проектная деятельность.

Теория:

Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Практика:

Выполнение проектов по теме «Хлеб всему голова». Подбор литературы.

1.35. Проектная деятельность.

Теория:

Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Практика:

Выполнение проектов по теме «Хлеб всему голова».

1.36. Подведение итогов работы.

Теория:

Представление проектов.

Практика:

Обсуждение проектов.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	-
Даты начала и окончания учебного года	15.09.2023 - 31.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май 2024

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">• кабинет.
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none">• видеопроектор.
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">• педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Творческая работа

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none">• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none">• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	<ul style="list-style-type: none">• мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе (2 раза в год);

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Частично-поисковый
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Технологические карты

2.6. Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с