

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОДА РАЙЧИХИНСКА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное образовательное автономное учреждение  
основная общеобразовательная школа №22  
городского округа города Райчихинска

Принята на заседании МО  
от 23.10.2022  
протокол № 1

Утверждаю  
И.о. директора МОАУ ООШ №22  
Нужная Е.Г.  
от 24.10.22  
приказ № 41 от 25.10.22

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
ознакомительный уровень  
«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Воробьева Ксения Юрьевна  
Учитель младших классов

г. Райчихинск 2022 год

## Содержание

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	9
2.	Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	11
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы материально-техническое обеспечение	14
2.3	Формы аттестации	14
2.4	Оценочные материалы	14
2.5	Методические материалы	15
3	Список использованной литературы	19

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Разговор о правильном питании» оздоровительной направленности.**

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3 классе, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку.

Программа практических умений и навыков в области питания.

Ее направленность – внедрение в массы правил питания,

- его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания;
- формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья;
- осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа:

- соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, сохранить здоровье.

Программа разработана в соответствии:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями по приказу от 05.09.2019 г. №470).
4. Письма министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
5. Федерального закона от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений

в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации».

#### 6. Устава МОАУООШ №22

#### **Актуальность**

Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни. «Две недели в лагере здоровья»- уникальная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья, сохранение и укрепление детского организма.

#### **Новизна**

Программа направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. А здоровье – самая большая жизненная ценность.

#### **Адресат программы**

Возраст детей участвующих в реализации программы 9 лет.

Преимущество программы 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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективную.

**Особенности комплектования учебных групп:** разновозрастная группа.

**Состав группы:** постоянный.

**Формы обучения** – очная.

**Уровень программы:** Базовый.

**Объем и срок освоения программы** - 34 часа в год.

1 полугодие – 16 недель, 14 часов.

2 полугодие – 20 недель, 20 часов.

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, возможно и праздничных дней.

### **Основной формой организации учебного процесса**

По количеству детей, участвующих в занятии программа предусматривает коллективную, групповую и индивидуальную формы работы.

Индивидуальная работа – создание рисунков, сообщений, коллажей, макетов, буклетов.

**Режим занятий** - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

### **1.2 Цель и задачи программы**

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, важности режима питания, умение делать осознанный выбор полезных продуктов питания, основывается на потребности общества в здоровой личности.

#### **Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **1.3 Содержание программы**

#### ***Учебный план***

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Давайте познакомимся!	2	2		Беседа. Обсуждение.
3-7	Из чего состоит наша пища.	5	2	3	Беседа, опрос, решение кроссвордов, викторин, изучение плакатов, рисунков. Игра «Меню сказочных героев».
8-9	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2		2	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке.
10-11	Составление меню	2	1	1	Беседа. Опрос. Составление меню праздничного стола.
12-14	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	3	1	2	Упражнения для зарядки. Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи.
15-17	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3	2	1	Беседа, опрос. Рацион питания спортсмена.
18-19	Где и как готовят пищу.	2	1	1	Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную

					столовую.
20-21	Блюда из зерна.	2	1	1	Беседа. Опрос. Кроссворды и ребусы.
22-23	Молоко и молочные продукты.	2	1	1	Беседа. Опрос. Кроссворды и ребусы.
24-25	Что можно съесть в походе?	2	1	1	Беседа. Опрос. Кроссворды и ребусы.
26-29	Что нужно есть в разное время года.	4	2	2	Беседа. опрос. Рецепты приготовления салата.
30-33	Кто такие "Витамины"?	4	2	2	Беседа. Игры, лото "Овощи и фрукты.
34	Итоговое занятие.	1		1	КВН «Правильное питание».
	Итого	34	16	18	

## Содержание

### **Введение. Давайте познакомимся!**

**Теория:** Разговор о здоровье и правильном питании.

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Обсуждение.

### **Из чего состоит наша пища.**

**Теория:** Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);

**Практика:** Оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».

**Форма аттестации контроля:** Беседа, опрос, решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев».

**Здоровье в порядке - спасибо зарядке.**

**Практика:** Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.

**Форма аттестации контроля:** Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке.

**Составление меню.**

**Теория:** Беседовать об умении рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания.

**Практика:** «Составление меню дня». Составление меню праздничного стола.

**Форма аттестации контроля:** Составление меню праздничного стола.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров.**

**Теория:** Беседа о правилах закаливания. Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой.

**Практика:** Упражнения для зарядки. Соблюдение режима дня, приема пищи.

**Форма аттестации контроля:** Упражнения для зарядки. Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

**Теория:** Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.

Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.

**Практика:** Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.

**Форма аттестации контроля:** Рацион питания спортсмена.

**Где и как готовят пищу.**

**Теория:** Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы.

**Практика:** Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.

Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Приборы для приготовления пищи.

Поход в школьную столовую.

**Блюда из зерна.**

**Теория:** Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Практика** Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Кроссворды и ребусы.

**Молоко и молочные продукты.**

**Теория:** Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

**Практика:** Игра-исследование «Это удивительное молоко».

Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Кроссворды и ребусы.

**Что можно съесть в походе?**

**Теория:** Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

**Практика:** Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Кроссворды и ребусы. Игра.

**Что нужно есть в разное время года.**

**Теория:** Что нужно есть в разное время года.

**Практика:** Приготовление салата и винегрета. Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Рецепты приготовления салата.

**Кто такие "Витамины"?**

**Теория:** Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах.

**Практика:** Игры, лото. "Овощи и фрукты". Мультфильм. "Смешарики". "Азбука здоровья."

**Форма аттестации контроля:** Беседа. Игры, лото "Овощи и фрукты».

**Итоговое занятие.**

**Практика:** КВН «Правильное питание».

**Форма аттестации контроля:** КВН «Правильное питание».

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовностью и способностью делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательный выбор наиболее полезных ценностно-смысловые установок обучающимися, формирующиеся средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании»;
- развитие представлений об правильности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, )

#### **Календарный учебный график**

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	5	12.35-13.20	Тради- ционное	1	Давайте познакомимся	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа. Обсужде- ние.
2	09	12	12.35-13.20	Тради- ционное	1	Давайте познакомимся	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа. Обсужде- ние.

3	09	19	12.35-13.20	Традиционное	1	Из чего состоит наша пища.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос,
4	09	26	12.35-13.20	Практическая работа	1	Из чего состоит наша пища.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Решение кроссвордов викторин.
5	10	3	12.35-13.20	Практическая работа	1	Из чего состоит наша пища.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Решение кроссвордов викторин.
6	10	17	12.35-13.20	Практическая работа	1	Из чего состоит наша пища.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Изучение плакатов, рисунков.
7	10	24	12.35-13.20	Практическая работа	1	Из чего состоит наша пища.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Игра «Меню сказочных героев».
8	10	31	12.35-13.20	Практическая работа	1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Подвижные игры на прогулке.
9	11	7	12.35-13.20	Практическая работа	1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Конкурс пословиц о зарядке.
10	11	14	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Составление меню.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа.
11	11	28	12.35-13.20	Практическая работа	1	Составление меню.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Составление меню праздничного стола.
12	12	5	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа о правилах закаливания.
13	12	12	12.35-13.20	Практическая работа	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Соблюдение режима дня, приема пищи.
14	12	19	12.35-13.20	Практическая работа	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Упражнения для зарядки.
15	12	26	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Как правильно питаться, если	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос.

						занимаешься спортом.		
16	01	9	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос.
17	01	16	12.35-13.20	Практическая работа	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Рацион питания спортсмена.
18	01	23	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Где и как готовят пищу.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Приборы для приготовления пищи.
19	01	30	12.35-13.20	Практическая работа	1	Где и как готовят пищу.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Поход в школьную столовую.
20	02	6	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Блюда из зерна.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа.
21	02	20	12.35-13.20	Практическая работа	1	Блюда из зерна.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Кроссворды и ребусы.
22	02	27	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Молоко и молочные продукты.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос.
23	03	6	12.35-13.20	Практическая работа	1	Молоко и молочные продукты.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Кроссворды и ребусы.
24	03	13	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Что можно съесть в походе?	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос.
25	03	20	12.35-13.20	Практическая работа	1	Что можно съесть в походе?	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Кроссворды и ребусы.
26	04	3	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Что нужно есть в разное время года.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа. Опрос.
27	04	10	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Что нужно есть в разное время года.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа, опрос.
28	04	17	12.35-13.20	Практическая работа	1	Что нужно есть в разное время года.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Рецепты приготовления салата.
29	05	24	12.35-13.20	Практическая работа	1	Что нужно есть в разное время года.	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Рецепты приготовления салата.
30	05	15	12.35-	Тради-	1	Кто такие	МОАУ	Беседа.

			13.20	ционное занятие		"Витамины"?	ООШ №22, кабинет 7	Опрос.
31	05	22	12.35-13.20	Традиционное занятие	1	Кто такие "Витамины"?	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Беседа. Опрос.
32	05	22	12.35-13.20	Практическая работа	1	Кто такие "Витамины"?	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Игры, лото "Овощи и фрукты.
33	05	29	12.35-13.20	Практическая работа	1	Кто такие "Витамины"?	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Игры, лото "Овощи и фрукты.
34	05	29	12.35-13.20	Практическая работа	1	КВН «Правильное питание».	МОАУ ООШ №22, кабинет 7	Итоговый КВН

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу (40 мин.)

## **2.2 Условия реализации программы материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для занятий.
2. Шкафы для хранения таблиц, дисков, пособий, справочных материалов.
3. Бумага для принтера, папки для бумаг, канцелярские принадлежности.
4. Иллюстративный материал (таблицы, фотоматериалы, рисунки).
5. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, клей, тетради).
6. Информационный материал к темам программы.
7. Раздаточный материал (карточки, таблички с алгоритмами выполнения заданий).
8. Методические пособия (тесты по темам, задания, опросники)

### **Информационное обеспечение**

сканер, принтер, компьютер с установленным программным обеспечением Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007. Компьютерные презентации по темам программы.

### **Кадровое обеспечение**

По данной программе работает педагог начальной школы, учитель начальных классов, 1 квалификационной категории.

### 2.3 Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** беседы, защита проектов, опросы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** круглый стол, групповая, практическая и самостоятельная работа.

### 2.4 Оценочные материалы

#### Способы оценивания

##### *Критерии*

1. Способность **оперировать понятиями**: тема, проблема, цель, задачи, гипотеза, наблюдение, опыт, вывод, способ, метод

2. Способность понимания **причинно-следственных связей**: событие, сходство и различие, общность, совместимость и несовместимость

3. Сформированность **умений**, проявленных в ходе учебной деятельности: видеть проблемы разных социально-педагогических ситуаций, задавать вопросы, планировать свою деятельность, осуществлять наблюдения, опыты, сбор информации, высказывать суждения, делать выводы.

4. Способность **создавать проект** на интересующую тему с помощью исследований и аргументации (защиты) своих идей.

##### *Оценка сформированности компетенций*

Ф. И. ученика	Понятия	Причинно-следственные связи	Исследоват. умения	Создание проекта	Примечание

Оценка сформированности компетенций определяется по 3-х бальной системе:

3 - умение полностью сформировано (высокий уровень);

2 - умение сформировано частично (средний уровень);

1 - умение сформировано частично (ниже среднего уровня);

0 - умение не сформировано.

- Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

- Отказ или частичный отказ детей от «вредных» продуктов питания.
- Употребление в пищу полезных продуктов питания.
- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания.
- Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил.

**Итоговой формой контроля** по программе предполагается выполнение , проекта по выбранной теме и её публичная защита. Работы могут быть представлены на конференции различных уровней. При отслеживании результатов учитываются особенности взаимодействия с педагогом, индивидуальная траектория «прохождения» изучаемых тем, степень отличия предъявляемых результатов от типовых и общедоступных данных и т.д.

## **2.5 Методические материалы**

### **Методы обучения:**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические программы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом.

Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Отбор содержания программы «Две недели в лагере здоровья» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В процессе обучения дети познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, и др.) и средств фиксации (фото- и видеокамера). Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов, позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем. Использование разнообразных средств

обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых объектах.

Основные методические приемы помогают сформировать у детей познавательную самостоятельность и развивать творческие способности.

В программе используются занятия по дидактической цели: получение новых знаний (лекция, экскурсия); закрепление знаний и умений (практикум, собеседование); обобщение и систематизация знаний.

### **Используемые современные образовательные технологии:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
2. Технология развития критического мышления (ТРКМ).
4. Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ).
5. Коллективные творческие дела (КТД).
6. Технология проблемного обучения.
7. Обучение в сотрудничестве.
8. Технология уровневой дифференциации.
9. Групповые технологии.
10. Технология коллективного взаимодействия.

### **Основные методы и технологии**

Для организации учебного процесса используются такие методы как: Методы обучения (по характеру деятельности обучающихся):

1. Информационно-рецептивные.
2. Объяснительно-иллюстративные.
3. Репродуктивные методы.
4. Частично-поисковые.
5. Проблемные.
6. Исследовательские методы.

Методы обучения (по способу подачи материала), в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные (устное изложение материала, проблемное изложение материала, рассказ, беседа, объяснение, анализ и т.д.).
2. Наглядные (показ видео- и аудиоматериалов, иллюстраций, демонстрация плакатов, фотографий, наблюдение и т.д.).
3. Практические (создание творческих, проектных работ, участие в олимпиадах, конкурсах и т.д.).

### следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);

- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении проектных работ. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, выставки работ, конкурсы, научно-практические конференции. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем др.

К практическим методам относятся упражнения (имитационные, творческие). Игровые методы и приемы: дидактическая игра, воображаемая ситуация, игры со словом, элементы соревнования, создание игровой ситуации и т.д. Проблемные методы развивают творческое мышление.

Программа реализуется в условиях соблюдения следующих педагогических подходов:

- Индивидуальный подход: педагогический процесс проходит с учетом индивидуальных способностей воспитанников (темперамента, характера, склонностей, интересов и т.д.).
- Дифференцированный подход: определение конкретным детям задач в соответствии с их личностными характеристиками, постоянный анализ итогов работы, своевременное внесение корректив в методику работы с учетом особенностей каждого ребенка.
- Опора на положительное в личности и группе: изучение и знание индивидуальных положительных и социально-психологических качеств детей, подход к ним с оптимизмом и глубокой верой в силу воспитания, умелое использование положительного примера, побуждение детей к настойчивому и целенаправленному самоизучению и самовоспитанию, терпеливое их вовлечение в такие виды деятельности, которые позволяют им проявить себя с лучшей стороны и вызовут уверенность в себе.

**Алгоритм учебного занятия:**

Организованная деятельность имеет свою структуру и включает в себя 4 части, направленные на решение задач и несущие определенную нагрузку дошкольников.

1 часть занятия – организационная – занимает 1/4 от всего занятия.

Задача: подготовка детей к работе.

Содержание: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активация внимания.

2 часть занятия – основная – занимает 2/4 от всего занятия. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия. Используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей. Применяются практические задания, которые сочетаются с объяснением правил.

Содержание: на занятии закрепляются знания и способы действий. Применяются тренировочные задания, которые выполняются самостоятельно детьми. Основная часть занятий по программе проводится в беседах по теме занятия, а так же выполнения практической работы по теме.

3 часть занятия – итоговая – занимает 1/4 от всего занятия.

Задача: анализ и оценка успешности достижения цели и намечается перспектива последующей работы.

4 часть занятия – рефлексия – мобилизация детей на самооценку.

Задача: оценить работоспособность, психологическое состояние, результативность работы.

Главным методическим принципом организации творческой практики детей выступает опора на систему усложняющихся творческих заданий. Ученик должен не только грамотно и убедительно решать творческие задачи, но и осознавать их логику. Поэтому важным методом обучения поиску, анализу является разъяснение ученику последовательности действий и операций. Для преодоления трудностей, возникающих по ходу выполнения работы, ребёнку может быть предложен ряд упражнений, направленных на формирование необходимых навыков.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуальная, индивидуально-групповая.

**Формы организации занятий:** знакомство с исследовательской деятельностью, защита исследовательской работы, проекта, круглый стол, практическая работа, традиционное занятие.

#### **Использование электронных образовательных ресурсов:**

##### **Интернет-ресурсы:**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» [www.food.websib](http://www.food.websib)

**Список использованной литературы для учителя:**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
- Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.
- Григорьева Д. В., Степанова П. В. «Внеурочная деятельность школьников». Пособие для учителей.
- Харчевникова Е.Г. «Овладение учителем школьными технологиями» // Начальная школа 2003г. №2.
- Семенова Н. А. «Исследовательская деятельность учащихся»// Начальная школа 2006г. №2.

**Список использованной литературы для обучающихся:**

- Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
- Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.
- Интернет - ресурсы.
- А. В. Горячев, Н.И. Иглина" Всё узнаю, всё смогу". Тетрадь для детей и взрослых по освоению проектной технологии в начальной школе.- М. БАЛЛАС,2013.

**Дополнительная литература**

- Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
- Буюнова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 – 47.

- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8.
- Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
- Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
- Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005.
- Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
- стола. М., 2002.- 400с