

**Муниципальная автономная организация  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» апреля 2022 г.  
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ  
«Хибины»  
Е.В. Караваева  
«22» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вопросы правильно питания»**  
Направленность – социально-гуманитарная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся – 11-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год (36 часов)

Автор составитель:  
Булыня Ольга Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	4
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	5
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	6
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	6
Занятия и аттестация учащихся проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 .....	6
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	6
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ .....	7
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	8
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	9
Для педагога .....	9
Для детей и родителей .....	9
Интернет-ресурсы .....	9
Приложение 1.....	10
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год .....	10

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Вопросы правильного питания» разработана на основе второго модуля программы «Разговор о правильном питании» (Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А), которая является частью Глобальной инициативы компании Нестле – «Здоровые дети».

Основная цель инициативы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. К 2023 г. инициатива должна охватить 50 млн. детей в разных странах. Данная программа — эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования. Внедряется с 1999 г. в сотрудничестве с региональными департаментами и министерствами образования

На сегодняшний день — треть населения Земли — дети, и основной задачей государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Здоровые дети — это будущее сильной страны. Статистиками было отмечено, что здоровое поведение всех членов семьи, снижает более чем на 50% риск развитии заболеваний и отклонений в развитии ребенка.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов, и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Программа «Вопросы правильного питания» предназначена для детей 11-14 лет. Данная программа знакомит учащихся с многообразием источников питания человека, особенностями питания при занятиях спортом.

**Направленность (профиль) программы** — социально-гуманитарная

**Уровень программы** - базовый

**Тип программы:** дополнительная общеразвивающая.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП

- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
  - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.
  - специальной литературы по данным направлениям деятельности (см. список литературы).

**Актуальность программы.** Проблеме охраны здоровья подрастающего поколения каждой страны и возможность организации мероприятий по его обеспечению являются наиболее актуальной. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. И чем раньше ребенок научится понимать значение правильного питания для качества жизни, тем больше здоровых людей будет среди современных школьников.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей 11-14 лет. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» является продолжением программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

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 коллективе.

Программа адаптирована под требования к ДОП в системе дополнительного образования и может реализовываться как на базе организации дополнительного образования, так и на базе общеобразовательных школ.

**Адресат программы:** дети 11-14 лет.

**Объем программы:** 36 часов

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и индивидуальная.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** сформировать у детей базовые знания и навыки рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

**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 знаний об особенностях и правилах питания при нагрузках, занятиях спортом, в разные времена года;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье- это здорово.	2	2	0	Деловая игра
2.	Продукты разные нужны ,продукты разные важны.	8	4	4	Деловая игра, тесты
3.	Режим питания.	6	2	4	Деловая игра, тесты
4.	Энергия пищи.	6	4	2	Тесты
5.	Где и как мы едим.	4	2	2	Деловая игра, конкурсы
6.	Ты- покупатель.	6	4	2	Тесты, конкурс, кроссворд
7.	Правильное питания и здоровье человека.	4	2	2	Тесты, игра-конкурс
8.	Итого:	36	20	16	

#### **1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Тема 1.** Здоровье- это здорово - 2 часа.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье.

**Тема 2.** Продукты разные нужны ,продукты разные важны – 8 часов.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Самое общее представление о структурных компонентах пищи.

**Тема3.** Режим питания-6 часов.

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**Тема 4.** Энергия пищи-6 часов.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».

Влияние калорийности пищи на телосложение.

**Тема5.** Где и как мы едим- 4 часа.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Тема 6.** Ты- покупатель – 6 часов.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов.

Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель.

Сложные ситуации при покупке товара. Составление формулы прав

**Тема 7.** Правильное питание и здоровье человека - 4 часа.  
Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися программы, являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

**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;

*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:*

- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

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

### **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на год: 36 академических часов.

Учебный график обучения рассчитан на 36 учебных недель. Занятия по программе проводятся с 5 сентября по 31 мая, каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничных дней)

Занятия и аттестация учащихся проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком – ПРИЛОЖЕНИЕ №1

#### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально – технические:**

- технические средства обучения: магнитно-меловая доска;
- средства фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера);
- оборудование для проведения перемен между занятиями (настольные развивающие игры, наборы ролевых игр);

- наличие инструментов и приспособлений для выполнения творческих работ (альбомы и тетради для раскрашивания, краски, карандаши, ножницы, цв. бумага, картон, клей и т.д.). Бумага для печати.

- наличие лабораторного оборудования для выполнения и демонстрации опытов

**Методическое и дидактическое обеспечение:**

- методические разработки, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;

- учебно-методические пособие для педагога «Две недели в лагере здоровья» <https://clck.ru/VdcK4>

- рабочая тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, лифлет для родителей Адрес сайта — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

- учебная, методическая, дополнительная, специальная литература;

- развивающие и диагностические материалы: тестовые задания, игры, викторины;

- дидактические материалы, образцы,

- иллюстрации;

- раздаточный материал;

**Цифровое и компьютерное оборудование:**

Интернет. Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

- аудиовизуальная (проектор, экран) и компьютерная техника (ПК учителя, колонки);

**Цифровые образовательные ресурсы**

- презентации Ms PowerPoint по темам занятий
- презентации Ms PowerPoint для проведения аттестации

**Наглядные пособия:**

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

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

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения дополнительной общеразвивающей программы, за степень усвоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах: беседы по критериям выполнения письменных заданий.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения

дополнительной общеразвивающей программы. Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Вопросы правильного питания». Итоговая аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании».
2. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья», который включает 14 тем.

В методическом пособии дается описание тем, включающее в себя следующие разделы:

- учебные задачи темы;
- научно-методическое обоснование темы, содержащее общие рекомендации для педагога по ее реализации;
- информационная справка, содержащая научные сведения по рассматриваемой теме. Они помогут педагогу получить более полное представление о проблеме, а также могут быть использованы при работе с родителями;
- дополнительные варианты работы детей по теме — дополнение к формам, приведенным в рабочей тетради;
- дополнительная информация «Это интересно», которая может быть использована педагогом при работе с детьми, но не является обязательной для изучения.

1. Комплект плакатов
2. Лифлет для родителей
3. Электронный конструктор.
4. Презентации и конспекты.
5. Обучающие видео «Здоровье — это здорово»
6. Оффлайн конкурсы. Конкурс методик, конкурс семейной фотографии, конкурс детских творческих работ.
7. Международный конкурс «О правильном питании».
8. Кулинарный конкурс.
9. Кулинарная студия.
10. Онлайн фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых».
11. Игра «Город здоровья».

Содержание программы, а также 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 усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе. Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи продолжения обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости, проводимой педагогом работы — непременное условие для успешной реализации задач программы.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Для педагога***

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdQqQ>, (дата обращения 10.06.2021)
2. Коростелёв Н.Б., 50 уроков здоровья для больших и маленьких. <https://clck.ru/VdRgC> (<https://clck.ru/VdRgC> (дата обращения 17.06.2021)
3. Коростелёв Н.Б., От А до Я детям о здоровье [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdRXo>, (дата обращения 14.06.2021)
4. Туане В., Учимся готовить по методике Монтессори Эксмо, 2019. – 144 с.
5. Уайт Е., Основы здорового питания [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdR2Q> (дата обращения 14.06.2021)

### ***Для детей и родителей***

1. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.
2. Дынина Дуня., Кулинарный дневничок. Издательство: Качели, 2019 г. – 72 с.
3. Середа Е.В. Еда мира. Издательство: Настя и Никита, 2019 г. – 24 с.

### ***Интернет-ресурсы.***

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

## Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Количество часов - 36					
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Комплексное занятие	Здоровье – это здорово.	1	Педагогическое наблюдение
2.	сентябрь	Комплексное занятие	Здоровье – это здорово.	1	Работа с дневником правильного питания.
3.	сентября	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	Оформление плаката любимые продукты и блюда
4.	сентябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	Составление и отгадывание кроссвордов
5.	октябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	Практическая работа по определению вкуса продуктов.
6.	октябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	Выполнение проектов
7.	октябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	
8.	октябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	
9.	ноябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	
10.	ноябрь	Комплексное занятие	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	
11.	ноябрь	Комплексное занятие	Режим питания.	1	
12.	ноябрь	Комплексное занятие	Режим питания.	1	
13.	декабрь	Комплексное занятие	Режим питания.	1	
14.	декабрь	Комплексное занятие	Режим питания.	1	
15.	декабрь	Комплексное	Режим питания.	1	

		занятие			
16.	декабрь	Комплексное занятие	Режим питания.	1	
17.	январь	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
18.	январь	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
19.	январь	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
20.	февраль	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
21.	февраль	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
22.	февраль	Комплексное занятие	Энергия пищи.	1	
23.	февраль	Комплексное занятие	Где и как мы едим.	1	
24.	март	Комплексное занятие	Где и как мы едим.	1	
25.	март	Комплексное занятие	Где и как мы едим.	1	
26.	март	Комплексное занятие	Где и как мы едим.	1	
27.	март	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
28.	апрель	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
29.	апрель	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
30.	апрель	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
31.	апрель	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
32.	май	Комплексное занятие	Ты – покупатель.	1	
33.	май	Комплексное занятие	Правильное питание и здоровье человека.	1	

34.	май	Комплексное занятие	Правильное питание и здоровье человека.	1	
35.	май	Комплексное занятие	Правильное питание и здоровье человека.	1	
36.	май	Комплексное занятие	Правильное питание и здоровье человека.	1	
37.			<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	