

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦТДМ АР

_____ Ю.И. Черноусов

приказ № 115 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пинкод здорового питания»**

Возраст обучающихся: 5 - 12 лет

Срок реализации программы: 4 года

разработчик программы:

методист по УВР МБУ ДО ЦТДМ АР

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

г. Аксай

2022

Структура

1. Структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют два основных раздела.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- пояснительная записка;
- цель и задачи программы;
- содержание программы;
- планируемые результаты;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- календарный учебный график;
- условия реализации программы;
- формы аттестации;
- оценочные материалы;
- методические материалы;
- список литературы.

Нормативная база

- Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948);
- Декларация о правах инвалидов (принята 09.12.1975 на пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа естественнонаучной направленности «Пин код здорового питания» в системе дополнительного образования ориентирована на развитие познавательной активности, самостоятельности, любознательности младшего школьника, способствует формированию интереса к естественно-научной исследовательской деятельности обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся 7-10 лет и направлена на то, чтобы расширить их представления о необходимости вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на практическую деятельность учащихся.

Ценность программы заключается в приобретении обучающимися функционального навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развитии способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции обучающегося в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний.

Обучающиеся получают возможность посмотреть на различные проблемы с позиции ученых, ощутить весь спектр требований к научному исследованию. Ее актуальность основывается на интересе, потребностях обучающихся и их родителей в сохранении здоровья детей.

В программе удачно сочетаются взаимодействие образовательного учреждения с семьей, творчество и развитие, эмоциональное благополучие детей и взрослых. Она способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Новизна программы заключается в личностно-ориентированном и деятельностном обучении. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы.

Основные принципы реализации программы - научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

Цель :

-убедить младшего школьника в том, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, что на всю жизнь человеку дается только один организм, который он заменить не сможет;

-разъяснить, что многие болезни – всего лишь результат неправильного питания, если следить за характером питания, то можно сохранить здоровье.

Основными задачами программы развития и воспитания обучающихся в области важности сохранения здоровья являются:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Основные принципы построения программы:

- принцип деятельности (обучающийся получает знания не в готовом виде, а добывает их сам, осознавая при этом содержание и формы своей учебной деятельности);

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;

- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;

- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения);

- принцип вариативности (формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора);

- принцип творчества (максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности).

При организации деятельности обучающихся ведущим является принцип психологической комфортности, деятельности, так как мотивация к учебной деятельности в это время уже, в основном, сформирована, и приоритетное значение

для выполнения поставленных на данном этапе целей образования приобретает формирование умения учиться.

Формы организации занятий и виды деятельности.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры; - чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- дидактические игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- опыты и исследования с выдвижением гипотез и др.

Программа предусматривает проведение практических занятий с учетом индивидуальных психолого-возрастных особенностей каждого ребенка, работу обучающихся в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей на принципах сотрудничества и сотворчества, ориентируясь на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр, исследований и экспериментов. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни и кухни других народов, о витаминах на грядках и в саду и др. Творческая деятельность включает проведение опытов, игр, викторин, решение логических задач, разгадывание кроссвордов и ребусов; использование метода проектов, поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в сети Интернет.

С целью стимулирования творческого подхода обеспечивается создание установки на оригинальное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировках, так и в способах выполнения различных заданий;

поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельного творчества обучающихся.

Образовательные компетенции, формируемые в процессе изучения, предлагаемого материала:

- ценностно – смысловые: - способность осознавать правила ЗОЖ; - умение определять целевые и смысловые ориентиры своих действий;
- интерес к правильному питанию;
- общекультурные: -расширение кругозора;
- знания особенностей национальной и общечеловеческой культуры;
- учебно – познавательные: -умение организации учебно-познавательной деятельности;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- овладение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем;
- информационные: -умение получать, анализировать и отбирать необходимую информацию из различных источников;
- умение осознанно строить сообщения в устной и письменной форме;
- коммуникативные: - овладение навыками работы в группе;
- развитие навыков задать вопрос, вести дискуссию и др.;
- понимание относительности мнений и подходов к решению проблем;
- продуктивное содействие разрешению конфликтов;
- социально – трудовые: - ценностное отношение к учебе как виду творческой деятельности; -уважение к труду и творчеству взрослых и сверстников;
- бережное отношение к результатам своего труда и других людей;
- личностные: - освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития;
- овладение навыками саморегуляции и самоподдержки;
- формирование культуры мышления и поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

В результате занятий по данной программе обучающиеся научатся:

- анализировать различные «пищевые ситуации»;
- правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;
- научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде;
 - знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

В рамках данной программы, посвященной секретам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. На занятиях рассмотрят вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемой части общей культуры личности.

При прохождении курса обучающиеся смогут научиться принимать самостоятельные решения, а также научатся выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, сервировки стола, особенности правил приготовления пищи, но и культуры поведения за столом.

Контроль и оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Срок реализации программы

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения - 144 часа, 36 часов на каждый год обучения (одно занятие в неделю).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы | Год обучения | | | |
|--------|---|--------------|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Введение в дополнительную общеобразовательную программу | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Разнообразие питания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Если хочешь быть здоров | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Этикет | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Рацион питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Из истории кухни | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Чтоб забыть про докторов | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Мое здоровье в моих руках | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Вот и стали мы на год взрослей | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | | 36 | 36 | 36 | 36 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (4 ч) Введение в дополнительную общеобразовательную программу

Разнообразие питания (16 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины зимой? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (20 ч) Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (20 ч) Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч) Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (16) ч. Кухни и традиции разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Чтоб забыть про докторов (20ч.) Продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Разнообразие фруктов и овощей, их ценность. Цикл развития плодовых деревьев. Значение витаминов в жизни человека.

Моё здоровье в моих руках (20ч.) Представление о здоровье. Привычки есть то, что требуется организму. Представление о полезных продуктах.

Вот и стали мы на год взрослей (8ч.) Проведение опытов, экспериментов, выдвижение гипотез. Тестирование. Создание презентаций и проектов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1год обучения

| № п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия |
|-------|--|--|---|
| 1 | Ведение в дополнительную общеобразовательную программу | Познакомить обучающихся с работой детского объединения | Беседа о правилах поведения на занятиях, безопасна дорога на занятия, безопасный путь домой |
| 2 | Правильное питание – залог здоровья. Тестирование | Формирование представлений о здоровье. Формирование привычки есть то, что требуется организму, расширить представление о полезных продуктах. | Слушание притчи «Всё в твоих руках». Сюжетно-ролевая игра «В магазине». Динамическая игра «Поезд». Загадки о продуктах. |
| 3 | Если хочешь быть здоров. Тематическое рисование | Дать представление о том, какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день. | Дать представление о том, какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно- |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | ролевая игра «В магазине». Тематическое рисование. |
| 4 | Овощи, фрукты – витаминные продукты. Видеоролики | Познакомить детей с разнообразием фруктов, овощей, их значением для организма. | Игра «Две корзинки». Подвижная игра «Овощи-фрукты». Дидактическая игра «Хлопай в ладоши». Дидактическая игра «Доскажи словечко» |
| 5 | По малину в лес пойдём. Бабушкины рецепты, советы о пользе малины | Учить детей находить сходства и различие ягод, познакомить с ягодами: калиной, малиной, облепихой; рассказать о пользе ягод для человека. | Учить детей находить сходства и различие ягод, познакомить с ягодами: калиной, малиной, облепихой; рассказать о пользе ягод для человека. |
| 6 | | Практическое занятие-нарисовать продукты для приготовления фруктового салата | Обобщать знания о фруктах, дать знания о цикле развития плодовых деревьев, о пользе фруктов. Дать элементарные представления о приготовлении салата. Приобщать к познавательно-исследовательской деятельности |
| 7 | Ах, картошечка, картошка. Эксперимент с чипсами | Уточнить представления о картофеле, его значимости в жизни человека как продукта питания | Слушание сказки картошка. Эксперимент с чипсами значимости в жизни человека как продукте питания. «Упрямый картофель» А. Умпеловой. Конкурс «Кто больше назовёт блюд из картофеля» Подвижная игра «Посади картофель». Изготовление поделок из сырого картофеля. |
| 8 | Свёкла – овощное растение. Копилка секретов | Расширение кругозора об овощных культурах, понимать значение овощей в жизни человека, сравнивать разные виды свёклы. | Презентация «Путешествие сахарка». Слушание сказки Вершки и корешки». Дидактическая игра «Готовим винегрет» |
| 9 | Этикет. Правила поведения в школьной столовой. | Познакомить с правилами поведения в столовой. Развивать культурно-гигиенические навыки. | Развивать культурно-гигиенические навыки. Слушание сказки. Обсуждение рассказа. Разбор ситуаций. Составление памятки-инструкции поведения в столовой. |
| 10 | В гости к Бурёнке. | Познакомить с работой | Слушание «Сказки о двух |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Сказочное путешествие | животноводов на ферме, развивать познавательный интерес. | мышатах», приготовление цветного молока. Дидактическая игра «Цепочка молочных слов», просмотр развивающего м/ф «Откуда приходит к нам молоко» |
| 11 | Молочные продукты Польза и вред | Дать представление о производстве молочных продуктов, их пользе и ценности. Закрепить знания о том, что изготавливают из молока. Активизировать словарный запас по теме «Молочные продукты». Развивать познавательный интерес через самостоятельную исследовательскую деятельность | Игра «Какое бывает молоко» Конкурс «Знатоки молочных продуктов». |
| 12 | Правильный завтрак- залог хорошего дня. Составление меню | Закреплять знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания. | Составление коллажа «Завтрак». Пословицы о пользе каши. Знакомство с крупами. Ручной труд «Каша на тарелке» |
| 13 | Варись, варись, кашка. Игра «Узнай крупу» | Познакомить с правилами приготовления каши, дать знания о том, как сделать кашу вкусной. | Чтение отрывка из рассказа Драгунского «Всё тайное становится явным». Просмотр м/ф «Каша из топора». Игра «Сорока-сорока» |
| 14 | Хлеб всему голова. В гости к предкам | Воспитание бережного отношения к хлебу; Расширить знания о пользе хлеба, о его ценности. Формирование нравственных ориентиров на примерах уважительного отношения наших предков к хлебу и его роли в жизни | Презентация «Как делают хлеб». Подвижная игра «Каравай». Дидактическая игра «От зёрнышка к хлебужку».. Игра - релаксация «Зёрнышко» |
| 15 | В гостях у пчёлки Майи Фантазии на тему «Рассказ пчелки» | Познакомить с внешним видом пчёл, взаимосвязи пчёл с растениями и человеком. Формировать представление о пользе продуктов пчеловодства для человека. | Просмотр презентации. Дискуссия на тему: «Откуда мед пришёл?» Дидактическая игра «Пчёлки собирают мёд». Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Дегустация мёда. |
| 16 | Пора обедать. Составление меню для | Формирование представления об обеде | Подвижная игра «Вкусный обед». Словесная игра |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | обед | как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Сформировать стремление правильно выбирать блюда для обеда, способствовать выработке привычки полного съедения обеда, формированию умения самооценки и самоконтроля. | «Минутка-шутка». Загадки о продуктах. |
| 17 | Полдник. Подумаем вместе, что съедим | Познакомить с вариантами полдника, учить составлять меню на полдник. | Познакомить с вариантами полдника, учить составлять меню на полдник. Рассказ о народном блюде «жаворонки». Игра «Лакомые вопросы» |
| 18 | Приглашаем всех на ужин. Поделится опытом своей семьи | Сформировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | Игра «Что и во сколько нужно есть», конкурс «Бутерброд». Игра «Что полезно есть на ужин» |
| 19 | В гости к Мухе Цокотухе на чай. | Познакомить детей с процессом приготовления чая; учить детей работать со схемами, технологическими картами, планировать трудовую деятельность. | Чтение сказки «МухаЦокотуха». Раскрашивание чашки для Мухи-Цокотухи. |
| 20 | Как вести себя за чайным столом. Занятие – практикум. | Познакомить с правилами поведения за чайным столом, с сервировкой стола для чая, научить правильно заваривать чай. | Дидактическая игра «Посуда» Отгадывание загадок. |
| 21 | На вкус и цвет товарищей нет. Спор на тему «Кто царь среди продуктов?» | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств разных продуктов, привить практические навыки распознавание вкусовых качеств продуктов. Развивать умения спорить | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо». Отгадывание загадок. |
| 22 | Что пить, если жарко. Защити свой напиток | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, разнообразии напитков. | Игра -демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Дегустация разных напитков. |
| 23 | Из чего варят компот? Проект «Дружба фруктов» | Продолжать знакомить с пользой фруктов для человека, развивать речь. | Пальчиковая гимнастика «Варим, варим мы компот». Загадки про фрукты. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | Словесная игра «Компот из ...». Сказка Юдина «Как варить компот» |
| 24 | Что нужно есть, чтобы стать сильнее | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах. | Игра «Меню спортсмена». |
| 25 | Витамины на подоконнике. Практическое занятие – посадка лука. | Познакомить детей со значением витаминов в жизни человека. Дать знания о том, какие условия нужны для того, чтобы лук рос на подоконнике | Дать знания о том, какие условия нужны для того, чтобы лук рос на подоконнике. Посадка лука. Эксперимент «Как правильно сажать лук?» |
| 26 | Народный праздник «Луковые посиделки» | Расширить представление о народном празднике; о удивительных свойствах лука. Развитие умения работать в команде. Конкурс «Соберём урожай», игра «Волшебный мешочек», | Конкурс «Соберём урожай», игра «Волшебный мешочек», Конкурс «Весёлый огородник» |
| 27 | Игра-соревнование «О правильном питании» | Закрепить знания о законах правильного питания, воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение учащихся с помощью игровых форм навыкам работы в команде; воспитание взаимопомощи и чувства товарищества; развитие творческих способностей детей. | Конкурсы «Загадки с грядки», «Полезные и вредные продукты», «Правила приёма пищи», «Анализ меню». |
| 28 | Создание плаката «Здоровое питание в твоих руках» (пластилин, бумага) Формирование умения работать в коллективе, развитие мелкой моторики. Закрепление знаний о пользе овощей и фруктов. | Формирование умения работать в коллективе, развитие мелкой моторики. Закрепление знаний о пользе овощей и фруктов. Развитие умений добывать нужную информацию | Картинки с изображением овощей и фруктов, пластилин. Пословицы, поговорки |
| 29 | Конкурс загадок на тему «Овощи-фрукты» | Обобщение и систематизация знаний | . Соревнование «Кто больше назовёт овощей и фруктов». |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | детей об овощах и фруктах. Закрепить знания о художественных произведениях об овощах и фруктах и уметь их использовать. Расширить знания детей о картофеле и капусте. Развивать умение отгадывать загадки, подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста. | Игра «Повар» Игра «Подбери нужное слово» |
| 30 | Командная игра «Завтрак. Обед. Полдник. Ужин. Составление меню» | Убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; формировать навыки коллективной работы. | Убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; формировать навыки коллективной работы. Игра «Съедобное-несъедобное», инсценировка стихотворения Тувима «Овощи».. Составление правильного меню |
| 31 | Подготовка к выступлению агитбригады «Будь здоров» | Пропагандировать здоровый образ жизни, заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья, расширить знания о правильном питании. | Репетиция сценки «О пищу здоровой замолвите слово» |
| 32 | Выступление агитбригады «Будь здоров» | Пропагандировать здоровый образ жизни, заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья, расширить знания о правильном питании. | Сценка «О пищу здоровой замолвите слово» |
| 33 | Подготовка к празднику здоровья | Формирование у детей представления о здоровье, физиологии и гигиене; воспитание потребности в регулярных занятиях спортом и физкультурой. | репетиция |
| 34 | Праздник Здоровья | Формирование у детей представления о здоровье, физиологии и гигиене; воспитание потребности в регулярных занятиях спортом и физкультурой. | Путешествие на поезде «Здоровья» по станциям. Час смехотерапии. |

| | | | |
|----|---------------------------------|---|---|
| 35 | Игра-соревнование «Будь здоров» | Актуализировать личностный смысл учащихся к сохранению здоровья; содействовать развитию у детей умение общаться и работать коллективно; организовать деятельность учащихся по применению ранее полученных знаний в ходе игры. «Отгадай kota в мешке», «Режим дня», «Изобрази вид спорта», «Здоровые советы» | Конкурсы «Да-нет», «Будь здоров!» «Отгадай kota в мешке», «Режим дня», «Изобрази вид спорта», «Здоровые советы» |
| 36 | Итоговое занятие. Тестирование. | Подведение итога занятий. Проведение тестирования по правильному питанию. Тест. Составление па | Тест. Составление памятки-инструкция по правильному питанию |

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся получат представления:

- о полезных продуктах питания;
- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о важности употребления молочных продуктов;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

смогут научиться:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену питания;
- правильно сервировать стол;
- правилам этикета в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ой год обучения

| № п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия |
|-------|-------------------------------|--|--------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Тестирование | Вспомнить всё, что дети знают о правильном питании. Познакомить с новым содержанием занятий. | Тестирование Видеоролики |
| 2 | Что нужно есть в | Помочь учащимся | Сообщения учеников. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | разное время года. Советы моей семьи | познакомиться с изменением рациона питания в разные времена года, показать основные отличия рациона питания зимой, весной, летом, осенью. | Конкурс кулинаров |
| 3 | Меню жаркого дня и зимнего вечера. Проект. | Познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представления о пользе овощей и фруктов. Воспитывать чувство заботы к собственному организму | Конкурс «Зимние и летние сказки». Логические упражнения. |
| 4 | Поисковая лаборатория «Правильное питание» | Познакомить детей с тем, какая пища вредна для желудка: сухая или жидкая, с помощью эксперимента доказать вред сухой пищи. | Эксперимент «Сухая и жидкая пища» |
| 5 | Здоровье на тарелке | Формирование представлений о здоровом образе жизни. Познакомить со строением пищеварительной системы. Учить осознано подходить к своему питанию. | Презентация. Карточки-загадки |
| 6 | Вредные и полезные продукты питания. | Формировать представления о том, что продукты бывают вредные и полезные, воспитывать желание заботиться о своём здоровье. | Игра «Разложи картинки». Дидактическая игра «Четвёртый лишний». Лепка угощения – баранки. |
| 7 | Питание спортсменов | Познакомить с особенностями питания спортсменов, с зависимостью рациона питания от физических нагрузок, научить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физических нагрузок. | Игра «Полезное-не полезное», знакомство с правилами питания, игра «Доскажи словечко» |
| 8 | Занятие-исследование «Если завтра - соревнования» | Познакомить детей с историей арбуза, его пользой для организма | Исследование арбуза на нитраты. Презентация |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | человека, развивать навыки исследовательской деятельности. Исследование арбуза на нитраты. | |
| 9 | Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую | Узнать, когда человек начал готовить пищу, какими способами можно приготовить разные продукты, есть ли новые способы приготовления блюд. Дать представление о предметах кухонного оборудования | Презентация. Отгадывание загадок. Правила техники безопасности на кухне |
| 10 | Занятие-практикум. Этикет. Правила поведения за столом | Добиться уяснения правил поведения за столом; проработать правила хорошего тона. | Мультфильм «Вини Пух и все-все». Мозговой штурм. Г.Остер «Вредные советы» |
| 11 | Сюжетно-ролевая игра «В детском кафе» | Закреплять знания о правилах поведения в общественных местах. Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий и дружеские отношения друг к другу. | Сюжетная игра «В детском кафе». Презентация. Словесная игра «Вежливые слова» |
| 12 | Практическое занятие. Ждём гостей на день рождения | Формировать навыки культуры поведения в гостях; как правильно дарить подарки. Культура приёма гостей, научить детей быть гостеприимными хозяевами и приятными гостями. | Мультфильм «Как я родился». Стихотворение Ю.Шевченко «Невоспитанная белка» Викторина «Как есть красиво» |
| 13 | Секреты кулинарного мастерства. Приготовление бутербродов | Ознакомление с различными видами бутербродов, с образованием слова «бутерброд», учить детей самостоятельно их приготовлению, удовлетворяя тем самым их потребность в проявлении самостоятельности и фантазии. | . Игра «Какой я люблю бутерброд» Загадки о продуктах для бутерброда. |
| 14 | Подготовка к конкурсу «Веселые повара» | Дать учащимся представление о профессиональных | Репетиция Конкурса |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | качествах повара, об его содержании труда. Прививать у учащихся любовь к трудовой деятельности. | |
| 15 | Конкурс «Весёлые поварята» | Дать учащимся представление о профессиональных качествах повара, об его содержании труда. Прививать у учащихся любовь к трудовой деятельности. | Конкурс «В погреб за картошкой», «К колодцу за водой», «Испеки блинчики» |
| 16 | Всё о молоке. Занятие-эксперимент | Формирование представлений о ценности молока и молочных продуктов, их получении. Воспитание умения участвовать в опытно-экспериментальной деятельности. | Конкурс «Кто больше знает сказок, где говорится о молоке». Дидактическая игра «Путешествие молока». Опыты с молоком. Дидактическая игра «Молочные продукты» |
| 17 | Кто работает на ферме Виртуальная экскурсия на ферму | Познакомить детей с профессией «фермер», дать представление о трудовых действиях фермера, о тяжёлом труде и любви к животным | Загадки о домашних животных. Презентация «Ферма» Игра «Назови правильно детёнышей» Игра «Весёлые превращения» |
| 18 | Что надо есть, если завтра контрольная. Советы взрослых | Познакомить с продуктами, которые необходимо употреблять перед контрольными работами. Рассказ учителя о шоколаде, мороженом, рисование продуктов, которые нужно есть перед контрольной работой. | Рассказ учителя о шоколаде, мороженом, рисование продуктов, которые нужно есть перед контрольной работой. |
| 19 | . Забытый овощ-репа Бабушкины рассказы | Формировать умение отличать репу от моркови, дать знания о том, что раньше репа спасала от голода, замечательное лекарство. | Чтение сказки «Репка», игра «Что умеют делать звери». Инсценировка сказки. |
| 20 | Игровая программа «Почему гномы любят морковь» | Познакомить с одной из древнейшей и популярной культуры – моркови, рассказать о пользе моркови. | Слушание сказки «Почему гномы любят морковь». Соревнование «Кто больше назовёт, где используется морковь» |
| 21 | Приготовление салата из овощей просим помощи у мамы | Ознакомление детей со способами приготовления салатов, их разнообразии, | Загадки про продукты. Книжка-раскладушка «Полезные советы при |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | показать значимость салатов для здоровья человека. | приготовлении салатов». Технология приготовления салата. Полезные заправки. |
| 22 | Дары леса (грибы, ягоды). Советы знатоков | Обогащать представление детей о дарах леса, о способах употребления грибов и ягод. Учить различать грибы и ягоды. Воспитывать бережное отношение к природе. | Игра «Что растёт». Чтение рассказов из книги Зотова: «Брусника», «Земляника», «Малина». Сюжетно-ролевая игра «Что можно приготовить из грибов». |
| 23 | Игровая познавательная программа «Я вырос на грядке, характер мой гадкий» | Изучить целебные свойства лука и выяснить, от каких недугов помогает это растение. Расширить знания об этом овоще. Узнать, откуда пришёл к нам лук | Раскрашивание картинки с правильным ответом, пиктограмма, скороговорка, кроссворд. |
| 24 | Для чего нужен мёд. Проектная работа | Закрепить представление о происхождении мёда, его полезных свойствах. Рассказать о том, чем опасны укусы пчёл, что делать, если укусила | Презентация. Подвижная игра «Пчёлки», «Медведь и пчёлы» пчела. |
| 25 | Весёлое состязание «Если хочешь быть здоров» | Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека; актуализировать личный смысл учащихся к сохранению здоровья, организовать деятельность учащихся по применению полученных знаний в ходе игры. | Игра-кричалка «Полезно-вредно», работа в группах, кроссворд «Здоровье» |
| 26 | Дары моря. Презентация. | Расширение представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; развитие творческих способностей и художественного вкуса учащихся. | Карта России; слушание «Сказка о том, как корюшки камбалу дразнили». Эстафета «Варим уху». Презентация |
| 27 | Блюда из рыбы. Поделимся семейными традициями | Расширить представления детей о местной фауне, рыбах, которых человек использует в пищу; об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Развитие творческой | Презентация «Рыбные блюда» Рассказ «Хищные и травоядные рыбы». Игра на внимание «Рыбка или нет» |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | активности детей. | |
| 28 | Что мы знаем про огурцы. Рассказы бабушек. Из истории | Познакомить детей с историей распространения овощных культур по странам, значение огурцов для жизнедеятельности человека. Рассказать о полезных свойствах огурца. | Загадки, пословицы, поговорки, приметы. «Сказка об огурце-храбреце» |
| 29 | Практическое занятие. Посев семян огурцов. | Ознакомить обучающихся с правилами выращивания рассады огурца и отработать их на практике. Инструктаж. | Инструктаж |
| 30 | Масленица. Приглашаем на блины. | Познакомить детей с традициями празднования Масленицы; научить печь блины, сервировать стол к приему гостей; воспитывать аккуратность, рассказать с чем можно есть блины | Игра «Кто больше» Технологическая карта приготовления блинов. Народная игра «Перезвон» |
| 31 | Занятие-исследование «Мороженое – любимое лакомство детей» | Познакомить с историей возникновения мороженого, дать понятие о видах мороженого, изучить по этикеткам состав мороженого. Рассказать о пользе и вреде мороженого. | Презентация. Этикетки от мороженого. Просмотр м/ф «Дед Мороз и лето». Интересное о мороженом. |
| 32 | Кулинарное путешествие по России. | Сформировать представление о культурных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа. | Презентация. Кулинарная карта России. |
| 33 | Традиционные блюда Дона | Ознакомить с традиционными блюдами донской кухни, с технологией приготовления блюд, требование к качеству готовых блюд. | Инструкционно - технологическая карта одного из донских блюд |
| 34 | Традиционные блюда Дона | Ознакомить с традиционными блюдами донской кухни, с | Инструкционно - технологическая карта одного из донских блюд |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | технологией приготовления блюд, требование к качеству готовых блюд. | |
| 35 | Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть. Дискуссия | . Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты; сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Презентация «Удивительное превращение пищи внутри. Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Пословицы. |
| 36 | Проект «Моё любимое блюдо!» | Создать книгу рецептов полезных блюд. Узнать, какие продукты необходимы для роста детей | Рецепты полезных блюд Тестирование |

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения обучающиеся получат и расширят представления:

- о полезных продуктах питания;
- о важности употребления в пищу разнообразных продуктов;
- о роли витаминов в питании;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

научатся:

- выполнять основные правила питания
- соблюдать гигиену питания;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-ой год обучения

| № п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия |
|-------|--------------------------------------|--|---|
| 1 | Вводное занятие. Тестирование | Обобщить ранее полученные знания детей по правилам здорового образа жизни; | Тестирование. |
| 2 | Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров» | Обобщить и систематизировать | Словесная игра «Да-нет». Соревнования по раундам. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | по раундам. | полученные знания детей по правилам здорового образа жизни; дать возможность продемонстрировать свои творческие способности. | Блиц-турнир. |
| 3 | Опытно-экспериментальная деятельность «Красавица картошка» | Обобщить и расширить знания детей о картофеле. Познакомить с основными компонентами в составе картофеля. | Презентация «Откуда к нам пришла картошка». Провести опыты о содержании крахмала в картофеле, сравнение крахмала с мукой, узнать, в каких продуктах есть крахмал |
| 4 | Игровая программа «Картофельный бум» | Углубить и расширить знания учащихся о картофеле; -продолжить формирование самостоятельной познавательной активности; - содействовать развитию коммуникабельных качеств у учащихся через выступления перед аудиторией; -прививать уважение к сельскохозяйственным профессиям и интерес к различным видам деятельности | Видеоролик о картофеле. Игры и эстафеты с картофелем. Выставка поделок из картофеля, |
| 5 | Привычки и здоровье. Семейные традиции о режиме дня. | Пропаганда здорового образа жизни, продолжить формирование и закрепление представления о полезных и вредных привычках; Создать условия для развития таких аналитических способностей учащихся, как умение анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы. | Тест «Можешь ли ты устоять». Загадки о режиме дня. Игра «Совершенно верно |
| 6 | Кушай кашу по утрам. | Информация о разнообразии круп Расширить представление детей о каше, как традиционном русском | Игра «Скатерть-самобранка», конкурс «Узнай крупу и кашу из неё»; рисунок «Нарисуй добавку на тарелку с кашей |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | блюда. Закрепить знания детей о различных видах круп и каш из них. | |
| 7 | Необычное путешествие Колобка. | Сохранить и укрепить здоровье детей на основе знаний о правильном питании; формировать мотивационную сферу правильного пищевого поведения | Сказка «Колобок». Игровая шутка. Игровые задания по определению полезных и вредных продуктов питания. |
| 8 | День луковой слезинки. | Рассматривание клеток лука под микроскопом. Привлечь внимание детей к огородной культуре-луку, закрепить знания детей с историей появления лука, значение этой культуры в жизни человека. | Работа с пословицами. Исполнение частушек про лук. Конкурс «Весёлые огородники». Викторина про лук. Рассматривание клеток лука под микроскопом |
| 9 | Во саду ли, в огороде(знакомство с экзотическими фруктами) | Расширить представление детей об экзотических фруктах, их разнообразие и значение для организма. | Презентация «Экзотические фрукты». Игра «Сортировка фруктов», игра «Цитрусовые». |
| 10 | Путешествие в молочную страну. Дегустация молочных продуктов | Закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов, провести дегустацию молочных продуктов. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью. | Музыкальная игра «Шёл козёл по лесу». Игра с мячом «назови молочные продукты». Презентация «Экскурсия в молочный магазин». Игра «Узнай молочный продукт» |
| 11 | Устный журнал «Пчелиные чудеса | Обогащение знаний о пчеле, о продуктах пчеловодства в жизни человека. Познакомить с особенностями поведения пчёл. | Игра «Пчелиный домик». Игра-небылица «Что не так». Рассказ о празднике «Медовый Спас». Интересные факты о пчеле. Пчела в геральдике, искусстве, литературе. |
| 12 | Путешествие в мир напитков. Занятиеэксперимент | Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. | Воздушные шарики, наполненные кусочками хлеба и водой. Напитки: вода, минеральная вода, газированный напиток. Фильтры для очищения воды. |
| 13 | Напитки и настои для здоровья. Из истории наших предков | Расширить знания учащихся о лекарственных растениях, | Игра «Кто угадает название травы». Рецепты травяных настоев. Ролевая игра |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | их применении, способах приготовления. Формировать умение приготавливать отвары и настои из лекарственных растений. Воспитывать любовь к природе, развивать эстетические чувства учащихся. | «Приём больных» |
| 14 | Эксперимент с кока-колой. Занятие – исследование. | Закрепить представления детей о составе и вредных свойствах кока-колы, вреде кока-колы для здоровья детей. Учить строить гипотезы о полезных и вредных свойствах напитка, закреплять навыки проведения опытов. | Напиток кока-кола. Эксперименты, материал для проведения (ржавый гвоздь, скорлупа яичного желтка, кусочек колбасы) |
| 15 | За что мы любим шоколад. Исследование свойств шоколада. | Развитие познавательных интересов детей через познавательно-исследовательскую деятельность. Расширить знания детей о шоколаде, его свойствах. Рассказать о пользе и вреде шоколада. Познакомить с профессией шоколадье. | Презентация. Плитки разных видов шоколада. Исследование свойств шоколада. Просмотр мультфильма «Сладкая жизнь» |
| 16 | Приглашаем всех на чай! Сервировка стола, правила приёма гостей | Расширить представления о русской культуре; с традициями чаепития. Рассказать о пользе чая. | Презентация «История чая». Игра «Кто быстрее соберёт чайные пакетики». Игра «Мёд или сахар». Презентация «Самовар» |
| 17 | Осторожно- чипсы! Занятие-исследование | Выявить качественный состав чипсов, их влияние на здоровье человека. Рассказать об истории возникновения чипсов, их производстве. | Опыты по наличию в чипсах жира, концентратов, крахмала, яда соланина, красителей. |
| 18 | Мы – пекари кондитеры. Игра | Познакомить детей с профессией пекаря-кондитера, с процессом выпечки изделий, дать понятие о словах «качество», «брак», «реклама». | Презентация. Упаковки кондитерских изделий. Пачка печенья. Игра «Что делают из муки». Солёное тесто для творческой работы. |
| | | | |
| 19 | Экскурсия в булочную. | Расширять и углублять представления детей о профессиях: пекаря, кондитера, упаковщика, | Видеоролик «Откуда к нам хлеб пришёл». Игра «Хлебозавод», игра «Булочная». Игровая |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | грузчика, водителя, товароведа, | менеджера по залу, кассира, продавца, охранника, директора; представления о мастерстве кондитеров и пекарей, о значимости их труда. деятельность «Отправляемся в булочную». |
| 20 | Приглашаем к столу! Как красиво сложить салфетки (занятие-практикум) | Познакомить детей с правилом сервировки стола на обед, привить полезные умения и эстетические навыки. Учить красиво складывать бумажные салфетки. | Просмотр отрывка из мультфильма «Приключение Буратино» Сервировка стола к обеду. Игра «сервируем стол». Практическая работа – складывание салфетки» |
| 21 | Занятие-практикум «Накрываем стол к обеду».. | Продолжать учить накрывать стол к обеду, придерживаясь меню, соблюдая правила сервировки. | Разбор сказки «Про девочку Дашу». Чтение «Вредные советы» Г.Остер. Практическая работа. |
| 22 | Чем вредны сухарики! Занятие-исследование. них условиях. | Выявить влияния употребления в пищу сухариков на здоровье человека. Найти возможность замены пользующегося спросом продукта на более полезный, который можно приготовить в домашних условиях; Принятие решения о дальнейшем употреблении в пищу вредного продукта. | Просмотр ролика –рекламы про сухарики. Пачки с разными сухариками. Проведение исследования, заполнение таблицы. Рецепт приготовления сухариков в домашних условиях. |
| 23 | В гостях у Нептуна. Оформление плаката «Обитатели морей» | Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. | Гастрономическая карта России. Просмотр отрывка из документального фильма о ловле рыб в морях. Сообщения о морепродуктах, их пользе для организма человека. |
| 24 | Соль- продукт питания. Создание проекта | Дать знания о поваренной соли, свойствах, получении и применении, показать значение соли для организма человека. научное мировоззрение, чувство гордости за природные богатства. | Презентация «Поваренная соль». История соли. Полезные советы. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 25 | Идём в поход. Меню для похода. | Познакомить с правилами поведения в походе. Рассказать, чем походная еда отличается от домашней. | Составить полный список нужных продуктов. Какую еду нельзя брать в поход. Игра «Берём или нет». Игра «Природная кладовая». Подвижные игры. Презентация. |
| 26 | Ты – покупатель. Правила поведения в магазине. | Закрепление и повторение знаний о специализированных и универсальных магазинах. Коррекция памяти, мышления, внимания, воображения. Воспитывать правила поведения в магазине. | Презентация «Виды магазинов». Игра «Покупки». Составление правил поведения |
| 27 | Как выбрать свежие продукты. Практическое занятие | Познакомить с назначением торговых символов, этикеток, штрих-кода, информацией, которая в них заложена. Учить разбираться в этой информации. Научить определять гарантийность качества товара по штриховому коду. Развивать умение работать со схемами, инструкционными картами, образцами (упаковками товаров). | Создание этикетки разных товаров |
| 28 | Срок хранения продуктов. Занятие - исследование | Формировать умение хранения продуктов. Познакомить обучающихся с умением распознавать продукты не пригодные к употреблению. | Определения срока хранения на этикетках. Определение испорченных продуктов с помощью микроскопов. Игра «Найди лишнее». Устройство холодильника. |
| 29 | Пищевые отравления. Создание буклета «Причины и первые признаки отравлений» | Познакомить с первыми признаками и причинами отравления. Знать способы оказания первой помощи при отравлении. Воспитывать культуру питания. | Просмотр ролика «Первая помощь при пищевых отравлениях». Таблица «Ядовитые растения и грибы» |
| 30 | Любимое блюдо в моей семье – проект (подготовка) | Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного | Создание кулинарной книги «Любимое блюдо семьи» Беседа о любимых блюдах в семье. Беседа о поэтапном выполнении проекта. Подготовка |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | здоровья и здоровья окружающих. | материала. |
| 31 | Любимое блюдо в моей семье. Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. | Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. | Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. |
| 32 | Любимое блюдо в моей семье. Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. | Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. | Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. |
| 33 | Любимое блюдо в моей семье. Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. | Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. | Защита проекта. Защитить проект «Любимое блюдо семьи» Составление книги рецептов. |
| 34 | Игра-путешествие по станциям «Здоровое и вкусное питание» | Закрепить в игровой форме знания о правильном питании, о вкусной и полезной пище. Учить детей работать в команде. | Путешествие по станциям «Полезная», «Витаминная», «Садовая», «Обеденная», «Литературно-кулинарная». Эстафета «Вкусный суп» |
| 35 | Праздник Здоровья | Обобщить знания учащихся о потребности в здоровом образе жизни. Стимулировать желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. | Путешествие по станциям: «Откуда берутся лентяи», «Секреты закаливания», «Чистота-залог здоровья», «Движение –это жизнь», «Умеренный в еде-всегда здоров», «Полезные и вредные продукты», «Вредные привычки». |
| 36 | Итоговое занятие. Тестирование о правильном питании. Подведение итогов | Закрепить и проверить знания детей | Проведение теста. Тестирование о правильном питании. Подведение итогов |

Ожидаемые результаты:

- К концу третьего года обучения обучающиеся получат представления:
- об особенностях питания в летний и зимний периоды;
 - о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;

- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- об условия хранения продуктов;
- о причинах вызывающих изменение в рационе питания; расширят представления:
- о полезных и вредных продуктах питания;
- о правилах и основах ежедневного рационального питания детей;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни. научатся:
- составлять меню;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду; смогут научиться:
- строго соблюдать режим дня;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- правильно сервировать стол;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- правилам этикета в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми;
- применять полученные знания при ориентировании в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-ой год обучения

| № п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия |
|-------|--|--|---|
| 1 | Вводное занятие «Что такое правильное питание». | Иметь представление о необходимости разнообразного питания, как обязательном условии здоровья | Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в питании» Тестирование. |
| 2 | Техника на кухне. Составление рекламы «Бытовая техника у нас дома» | Познакомиться с разнообразием бытовой техники на кухне, правилами эксплуатации бытовых приборов и оформить таблицу «Бытовые электроприборы на кухне» | Презентация «Бытовые приборы на кухне». Загадки. Правила безопасности. Просмотр м/ф «Уроки тётушки Совы - осторожно-электричество». Заполнение таблицы «Бытовая техника у нас дома» |
| 3 | Экскурсия на кухню в школьной столовой. | .Знакомство с профессией повара, с условиями их труда, | Интервью с поваром. Знакомство с меню. Повторение правил |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <p>способностями, необходимыми в профессии повара. Формирование у обучающихся интереса и уважительного отношения к труду повара. Закрепление знаний о бытовой технике. Закрепление знаний о бытовой технике. Повторение правил техники безопасности.</p> | поведения за столом |
| 4 | Помогаем взрослым на кухне. Презентация | Узнать у детей о том, кто готовит у них в семье, помогают ли они маме, какое блюдо могут приготовить сами. | продукты. Загадки. Написать меню вчерашнего дня. Разбор меню |
| 5 | Блюдо своими руками. Практическое занятие | Формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома. Освоить практические навыки, связанные с приготовлением пищи. Знакомство учащихся с бутербродами, их видами. Научить готовить бутерброды для детского стола. Знакомить с правилами безопасного поведения на кухне. Развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей. | Беседа о выборе продуктов, хранение продуктов. Сведения о бутербродах. Правила поведения при приготовлении пищи. Практическая работа. Презентация свое работы. |
| 6 | КВН «Овощи и фрукты – самые витаминные продукты». | Создание рекламы. Закрепить знания о пользе овощей, ягод и фруктов в игре. Воспитывать полезные привычки. Учить работать в коллективе, выслушивать мнение товарищей и принимать правильное решение. | Деление на команды. Разгадывание кроссворда. Расшифровка названия овощей, ягод, фруктов. Отгадывание загадок. Игра «Определи на вкус». Создание рекламы. |
| 7 | Яблочный банкет. Познавательно-развлекательное занятие | Расширение кругозора и словарного запаса, формирование у детей правильного отношения к здоровому питанию. | Слушание рассказа «Это хорошо знакомые яблоки»; аукцион «Кто больше знает...». Загадки о яблоках и не только. Конкурс для |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | Познакомить с историей яблок, их пользе для детского организма. Рассказать о православном празднике Преображение Господне или Яблочный спас. | девочек «Я самая ловкая». Викторина «Яблоки в сказках». Фразеологизмы. |
| 8 | Как правильно питаться. Составление инструкции о | Рассказать о разнообразии пищи, о составе полезной пищи, дать общее представление о питательных веществах, формирование навыков выбора продуктов на основе информации на упаковках. | Чтение фрагмента из сказки Ю.К. Олеси «Три толстяка». Игра «Диетологи». Рассказ «Цвет нас лечит и бодрит». Нахождение информации на упаковках продуктов |
| 9 | Это удивительное молоко. Ответы на вопрос «Почему | Дать представление о значении молока для организма человека, о его пользе для детского организма. Знакомство с составом и свойством молочных продуктов. Рассказ учеников о составе молока. Знакомство с получением молочных продуктов: простокваше, сливок, сыворотке, твороге, молочном сахаре. | Викторина по литературным произведениям, где упоминается молоко. |
| 10 | Занятие-исследование «Крахмал. Содержание его в продуктах и влияние его на здоровье человека». | Изучить свойство крахмала, содержание крахмала в продуктах питания и влияние его на здоровье человека. | . Опытным путём выявить наличие крахмала в продуктах. Узнать о сфере применения крахмала. План исследования. Выделение крахмала из клубней картофеля. Свойства крахмала. Получение крахмала в домашних условиях. |
| 11 | Что делает блюда вкуснее. Пряности и приправы | .Познакомить учащихся с необходимостью использования пряностей, приправ и специй к пище; сформировать понятия о роли пряностей и приправ в жизни человека, происхождением этих пищевых добавок. | Презентация. Набор пряностей и приправ. |
| 12 | «Внимание – газированные | . Узнать о вреде газированных напитков, | . Опыты-исследования с простой водой, Кока-колой, |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | напитки!» Занятие-исследование. | как газированные напитки влияют на организм человека. Исследовать этикетки на наличие вредных элементов, провести опыты, сделать выводы, предложить альтернативные напитки. | Пепси-колой на вкус, наличие сахара, на наличие красителей. Работа с этикетками. |
| 13 | «Лимонад- пить или не пить!» Познавательное занятие | «Рассказать детям о влиянии лимонада на организм человека. Познакомить историей лимонада. Состав лимонада. Правила употребления лимонада. | Выступление ребят об истории лимонада, пользе и вреде. Сообщение о составе напитка. Знакомство с правилами употребления лимонада. |
| 14 | Занятие-исследование «О чём поспорили пепси-кола и вода» | Закрепить и обобщить знания о пользе воды и вреде пепси-колы. Познакомить детей со способами приготовления домашнего лимонада. Умение анализировать, сравнивать, обобщать. | Слушание сказки «История двух царевен». Дидактическая игра «Состав Пепси –колы». Игра «Кому нужна вода». Практическая работа по получению натуральных газированных напитков. |
| 15 | Проект «Вредны напитки» | Формировать базовые познавательные умения: наблюдение, экспериментирование; сравнение и анализ отражение результатов опытов и наблюдений в различных видах деятельности | Выступление детей «Отличие пепси колы от воды». |
| 16 | Защита проекта «Вредные напитки» | Развивать наблюдательность, умение анализировать, делать выводы; развивать умение координировать речь. | Материалы для защиты проекта «Вредные напитки» |
| 17 | Фас-фут. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | Рассказать о плюсах и минусах фаст-фута. Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья. Пропагандировать здоровый образ жизни. Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания. | История фаст-фута (гамбургер, чизбургер, сендвич, хот-дог, картофель фри, чипсы, лапша быстрого приготовления, шаурма.. Фаст-фут и здоровье |
| 18 | «Тайна шоколада» Занятие-исследование. | Познакомить с разными сортами шоколада, провести качественный | Презентация«История создания шоколада». Анализ фасовки шоколада. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | анализ плиток разных марок шоколада; изучить влияние шоколада на здоровье человека. Выяснить, как используется шоколад в медицине и косметологии. | Хранение шоколада. Состав шоколада – работа с этикетками. Интересные факты о шоколаде. |
| 19 | Виртуальная экскурсия на шоколадную фабрику | .Познакомиться с производством шоколада. | Презентация. Викторина. Дидактическая игра «Как делают шоколад» |
| 20 | Как питались наши предки. Интересные факты из истории | Познакомить детей с образом жизни первобытных людей, способами добывания пищи, с изменением рациона в связи с добычей огня. | Презентация. Беседа по презентации. |
| 21 | Как питались на Руси. О чем рассказывают документы. Рецепт по наследству. | Дать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение к ее изучению; осознанное отношение к здоровому образу жизни через культуру питания, основанное на традициях русского народа. | Презентация. Работа по страничкам. 1 страничка истории. 2- первые блюда. 3 – рыбные блюда. 4 – мясные блюда 5 – традиции русской кухни Рецепт по наследству «Как пекли блины и с чем ели. |
| 22 | Традиционные напитки на Руси. Рецепты бабушки | Познакомить детей с традиционными русскими напитками: взвар, сбитень, морс, — как они готовились, чем отличались. Развивать чувство уважения к традициям народа, желание узнавать обычаи предков. | Презентация. Рецепты напитков. Игра «Угадай напиток» |
| 23 | Справляем Пасху. Семейные традиции | Познакомить детей с христианским народным праздником “Пасха”, рассказать о традициях и обычаях Презентация. Рассказ об истории возникновения праздника. Народные | Рассказ о пасхальном яйце. Раскрашивание яиц. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | празднования этого праздника. Воспитывать в детях интерес и любовь к возрождению народных праздников. поговорки. Обычаи и обряды. | |
| 24 | «Откуда пришёл сахар». Опытная – экспериментальная деятельность. | «Познакомить детей со свойствами сахара (цвет, вкус, растворимость). Закрепить знания о том, что сахар при нагревании переходит в жидкое и наоборот, в твёрдое состояние, применение этого свойства в пищевой промышленности. | Опыты по изучению свойств сахара: цвет, вкус, растворимость. Презентация о сахарной свёкле. Игра на наличие сахара в блюдах |
| 25 | Исследовательский проект «Сахарный вопрос» Познакомить с историей создания сахара, с производством известных сладостей. Рассказать о пользе и вреде сахара. Развивать познавательную активность. Ответы на вопросы: 1. История получения сахара . 2. Виды сахара. 3. Значение сахара для человека. Полезные и вредные свойства. 4. Изделия из сахара. 5. Интересное о сахаре | Исследовательский проект «Сахарный вопрос» Познакомить с историей создания сахара, с производством известных сладостей. Рассказать о пользе и вреде сахара. Развивать познавательную активность. Ответы на вопросы: 1. История получения сахара . 2. Виды сахара. 3. Значение сахара для человека. Полезные и вредные свойства. 4. Изделия из сахара. 5. Интересное о сахаре | Исследовательский проект «Сахарный вопрос» Познакомить с историей создания сахара, с производством известных сладостей. Рассказать о пользе и вреде сахара. Развивать познавательную активность. Ответы на вопросы: 1. История получения сахара . 2. Виды сахара. 3. Значение сахара для человека. Полезные и вредные свойства. 4. Изделия из сахара. 5. Интересное о сахаре |
| 26 | Кулинарное путешествие по странам мира. Практическое занятие | Познакомить с кулинарными традициями народов мира; формирование художественно – эстетические свойства. | Флажки разных стран: Турция, Армения, Россия. Рисование картины «кофейным сиропом». Приготовление шашлыка (шпажки, поролоновые губки, кружки фетра красного и белого цвета). Пластилин, для приготовления блинов с икрой. |
| 27 | День татарской (любой другой) кухни. | Познакомить с особенностями татарской кухни, с жизнью и традициями татарского народа. Воспитывать толерантное отношение к | Презентация «Татарская кухня». Игра «Собери татарский костюм» Игра «Тюбетейка». Рецепт приготовления татарского блюда «Чак – чак |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | людям других национальностей. | |
| 28 | Правила гостеприимства на Кавказе. Традиционные блюда Кавказа. | Узнать об истории и традициях народа Кавказа, познакомить с кавказской кухней, уважать культуру других народов. | Презентация. Рассказ педагога, обучающихся об обычаях народа Кавказа, об особенностях питания на Кавказе. |
| 29 | Блюда жителей Крайнего Севера. Из истории. | Познакомить с историей и традициях народа Крайнего Севера, с питанием в зависимости от суровых условиях жизни, уважать культуру других народов. | История кулинарных традиций народов Севера. Основные особенности кухни. Рецепт жаркого из оленины |
| 30 | Традиционные блюда Японии. | Изучаем документы. Ознакомить детей с рецептом приготовления японского национального блюда; уважать культуру других народов. | Презентация. История кулинарных традиций народов Японии.. Основные особенности кухни |
| 31 | Игра-соревнование «Праздничный этикет» | Закрепить знания правил приема гостей, поведения за столом, прием подарков, как развлечь гостей. | Показать обучающимся, что праздник интересен тогда, когда люди участвуют в его подготовке. «Пригласительный этикет» |
| 32 | Игра-соревнование «Праздничный этикет» | Закрепить знания правил приема гостей, поведения за столом, прием подарков, как развлечь гостей. | Показать обучающимся, что праздник интересен тогда, когда люди участвуют в его подготовке. «Подарочный этикет» |
| 33 | Игра-соревнование «Праздничный этикет» | Закрепить знания правил приема гостей, поведения за столом, прием подарков, как развлечь гостей. | Показать обучающимся, что праздник интересен тогда, когда люди участвуют в его подготовке. «Застольный этикет» Праздничное меню |
| 34 | Необычное кулинарное путешествие. Музей продуктов. | Познакомить детей с необычными музеями продуктов. Развивать любознательность. Показать важность разных продуктов для здоровья человека. | Игра «Кто больше запомнил музеев продуктов». Каким ещё продуктам вы бы поставили памятники или открыли музеи. Нарисовать эскиз памятника вашему любимому продукту |
| 35 | Календарь кулинарных праздников. | . Познакомить с пятью кулинарными праздниками России. | Презентация |
| 36 | Путешествие по стране «Чудо-сила» конкурсная программа. Тестирование» | Формировать у учащихся основы рационального питания, представления о необходимости заботы о | Путешествие по станциям: «Витамины», «Аппетит», «Режим питания», «Крупы», «Обед. Ужин». Игра |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения здоровья. | «Вершки и корешки», «Полезно- не полезно» конкурсная программа |
|--|--|--|--|

Ожидаемые результаты:

К концу четвертого года обучения обучающиеся получат и расширят представления:

- о видах национальной кухни;
- о кулинарных традициях своего края;
- о растениях леса, которые можно использовать в пищу;
- о необходимость использования разнообразных продуктов;
- о пищевой ценности различных продуктов;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды;
- о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- об условия хранения продуктов;
- о правилах и основах ежедневного рационального питания детей;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни. научатся:
- строго соблюдать режим дня;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- устанавливать причины, вызывающие изменения в рационе питания;
- накрывать праздничный стол;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- правилам этикета в области питания;
- применять полученные знания при ориентировании в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

II.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Этапы и методы педагогического контроля по усвоению программы.

| № | Виды контроля | Цель организации контроля | Формы организации контроля |
|----------|----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
|----------|----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|

| | | | |
|----|---|--|--------------------------------|
| 1. | Предварительное выявление уровня знаний и умений. | Выявление знаний, умений и навыков обучающихся | Индивидуальный устный контроль |
| 2. | Текущий контроль | Осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. | Устный фронтальный контроль |
| 3. | Тематический контроль | Осуществляется периодически по мере прохождения нового раздела и имеет целью систематизации знаний обучающихся | Комбинированный контроль |
| 4. | Итоговый контроль | Проводится по окончании учебного года с целью выявления уровня знаний обучающихся | Индивидуальный контроль |

2.2. Диагностика.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения.

На протяжении 4 лет по освоению образовательной программы проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

Процесс обученности контролируется путем сравнения входной, промежуточной и итоговой диагностики обучающихся по годам обучения, согласно поставленным целям и задачам.

Подведение итогов осуществляется в виде конкурсных заданий, тестирования, проведения конкурсов, в результате которых определяются итоги работы за учебный год. Критериями выполнения программы служат: стабильный интерес обучающихся, активность участия детей в планируемых мероприятиях, проявление самостоятельности.

Полученные результаты позволяют оценивать состояние образовательного процесса, развитие воспитательного процесса, прогнозировать новые достижения.

Календарный учебный график

| Года обучения | Количество учебных недель | Кол-во часов в год | Продолжительность и периодичность занятий | Сроки проведения входной, промежуточной, итоговой аттестации | Общее кол-во часов |
|---------------|---------------------------|--------------------|---|--|--------------------|
| 1 год | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 занятию (45 мин) | до 01 октября; до 15 января; до 31 мая | |
| 2 год | 36 | 36 | 1 раз в неделю по | до 01 октября; | |

| | | | | | |
|-------|-----|-----|--|--|-----|
| | | | 1 занятию (45 мин) | до 15 января; до 31 мая | 144 |
| 3 год | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 занятию (45 мин) | до 01 октября; до 15 января; до 31 мая | |
| 4 год | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 занятию (45 мин) | до 01 октября; до 15 января; до 31 мая | |
| Итого | 144 | 144 | | | |

Календарный учебный график прохождения учебного материала

| № п/п | Раздел, тема | Кол-тво часов | месяц | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | |
| 1. | Введение в дополнительную общеобразовательную программу | | | | | | | | | | | |
| 2. | Разнообразие питания | | | | | | | | | | | |
| 3. | Если хочешь быть здоров | | | | | | | | | | | |
| 4. | Этикет | | | | | | | | | | | |
| 5. | Рацион питания | | | | | | | | | | | |
| 6. | Из истории кухни | | | | | | | | | | | |
| 7. | Чтоб забыть про докторов | | | | | | | | | | | |
| 8. | Мое здоровье в моих руках | | | | | | | | | | | |
| 9. | Вот и стали мы на год взрослей | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список для педагогов:

1. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1999. – С. 3-199.
2. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 8. – с. 9-12.
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2002, № 8. – с. 2 – 5.
4. Зайцева В. Питание идеальное и реальное. // Здоровье детей. – 2007. – №6. – С. 14-17.
5. Книга о вкусной и здоровой пище / Под общ. ред. проф. И.М. Скурихина. – М.: Колос, 1996. – 368 с.
6. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. / Н.Б. Коростелев. – М.: Знание, 1990. – 120с.

7. Лубышева Л.И., Малинин А.В. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура. Науч.-метод. журнал. – 2004 г. – № 6. – С. 16-21.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
9. Марьясис Е.Д. Уроки семейной жизни / Е.Д. Марьясис, А.Г. Ахвердова . – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1987. – 49с.
10. Новикова Елена Чеславовна. Книга ID: 967518 Питание детей / Е.Ч.Новикова, К. С. Ладодо, М. Я. Бренц Сведения об издании: М. Медицина. – 1983. С. 3-87.
11. Покровский А. А., Беседы о питании, 2 изд., [М.], 1968; Гигиена питания, под ред. К. С. Петровского, т. 1, М. – 1971, С. 36-54.
12. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – с. 8 – 12.
13. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
14. Монтиньяк М.А. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.
- 15.Фолькер Г.С. «Энциклопедия правильного и здорового питания» / М.: Зебра Е, 2008.
16. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
17. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
18. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
19. Боровская Э. «Здоровое питание школьника» «Эксмо» 2010
20. И.Мельков «Рациональное питание детей школьного возраста» М. «Просвещение» 2009
- 21.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- 22.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- 23.Савенков А.И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению. - М., 2006.
24. Савенков А.И. Путь к одарённости: Исследовательское поведение дошкольника. - СПб, 2004.
25. Савенков А. И. Методика исследовательского обучения младших школьников. – М.,: Изд-во Учебная литература, 2010.
26. Леонтович А.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников как модель педагогической технологии// народное образование. 1999. №10. С. 152-158.
27. Обухов А.С. Исследовательская позиция и исследовательская деятельность: Что и как развивать?// Исследовательская работа школьников. 2003. №4. С. 18-23

Список литературы для детей:

1. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
2. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
3. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
4. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
5. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
6. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
7. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
8. Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа групп, 2015.,
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
10. Большая книга эрудита. Сидорина Т.В. - Росмэн-Пресс, М., - 2006г. - 144с.
11. Большая детская энциклопедия. Том 8. Астрономия, - Астрель. М., 2009. - 688с.
12. Энциклопедия для детей. Том 2. Биология. - Астрель. - М., 2007. - 672с.
13. Детская иллюстрированная энциклопедия. Дорлинг Киндерсли. - АСТ. - М., 2005. - 800с.

14. Отчего и почему. Энциклопедия для любознательных. Анита Ганери, Бренда Уолпол, Филип Стил, Эндрю Чермен и др. - Махаон, - М., 2010. - 256с.
15. Где, что и когда? Энциклопедия для любознательных. Анита Ганери, Бренда Уолпол, Филип Стил, Эндрю Чермен и др. - Махаон, - М., 2007. - 256с.
16. Что, зачем и почему? - Махаон, - М., 2008. - 256с.
17. Почему и отчего? Энциклопедия для любознательных. - АСТ. - М., 2008. - 272с. 9

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Сайт "Детские электронные презентации и клипы" - Режим доступа: <http://viki.rdf.ru/>
2. Сайт "Детский мир" - Режим доступа: http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html
3. Сайт "Happy-kids.ru: детские праздники, воспитание и развитие детей, родительскодетские отношения, детское творчество - Режим доступа: <http://www.happy-kids.ru>
4. Сайт для учителей и родителей "Внеклассные мероприятия" - Режим доступа: <http://schoolwork.net/zagadki/prochie/>
5. Сайт "ПроШколу.ру - все школы России" - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru/>
6. Аудиосказки <http://www.bedtimestory.ru/menuautor.html?start=35>
7. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/>
8. Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - Режим доступа: <http://schoolcollection.edu.ru/>
9. Советы диетолога: здоровое питание для школьников. silverstudio.com.ua>...znat/sovety...shkolnikov.html
10. Правильное питание школьников – основа здоровья... zid.com.ua>rus_creativework...shkolnykov...zdorovya-y...
11. Словарь Ожегова — Википедия ru.wikipedia.org Словарь Ожегова

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Компьютер.
2. Мультимедиа.
3. Интерактивная доска.
4. Индивидуальные микроскопы