

Отдел образования администрации Кузнецкого муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конганурская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «Конганурская СОШ»

от «18» августа 2026 г.

Протокол № 48

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Конганурская СОШ»

Иванова М.И.

«18» августа 2026 г.

Приказ № 48

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Здоровое питание»

ID программы: 1818

Направленность программы: социально- гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 33 / 34 / 34

Разработчик программы: Сабанцева Альбина Николаевна
учитель начальных классов

д. Большой Тумьюмучаш
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы

Направленность программы социально- гуманитарная, т.к. направлена на пробуждение интереса и желания соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Актуальность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения

возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Отличительные особенности программы

Учебно-воспитательный процесс по программе осуществляется через различные направления работы, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует общему развитию обучающихся.

Одна из особенностей - учёт традиций питания, активное вовлечение в работу родителей. Программа предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей младшего возраста в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Одно из важнейших условий эффективного проведения программы – поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий – праздников, конкурсов, викторин.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 10 лет с любым уровнем подготовки для детей. Преподавание программы проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Объём программы

101 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 3 года

Формы обучения

Основная форма обучения: очная.

Занятия предусматривают использование групповой работы, работы в парах, фронтальной, индивидуальной работы.

Уровень программы

Программа ознакомительного уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий аудиторные. Организационная форма обучения – групповая. Наполняемость группы – 9 человек (набор осуществляется без предварительного отбора; по желанию и интересу обучающихся)

Режим занятий

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность 1 академического часа 1 год обучения 35 мин., во 2,3 год обучения 40 мин., обязательны на занятиях физкультминутки, гимнастика для глаз.

Срок реализации программы - 3 года

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные	- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
------------	--

	-формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила; - освоить детьми практических навыков рационального питания; - формировать представление о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - информировать детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
Метапредметные	- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы; - увеличить способности детей и концентрацию внимания.
Личностные	- воспитать трудолюбие, аккуратность; - развивать коммуникативные навыков у детей, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

1.3. Объём программы

101 час. Занятие проводится 1 раз в неделю по 1 часу.

1 год обучения - 33 часа

2 год обучения - 34 часа

3 год обучения - 34 часа

1.4. Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения

Содержание	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1. Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа	Экскурсия в столовую	Анкетирование
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин	Опрос
3. Правила питания	Формирование у школьников основных	Работа в тетрадях, оформление	Конкурсы

	принципов гигиены питания	плаката с правилами питания	
4. Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	Выставка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	Тест
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда	Конкурсы
7. Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет»	Защита проектов
8. Подведение итогов работы		Творческий отчет вместе с родителями	Отчет о проделанной работе

Содержание программы 3-го года обучения

Содержание	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры	Анкетирование
2. Путешествие по улице «правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины	Наблюдение
3. Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	Опрос, наблюдение
4. Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Рольевые игры	Опрос

5. Витамины	Беседа «Где найти витамины в разные времена года»	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры	Викторина
6. Вкусовые качества продуктов	Беседа «На вкус и цвет товарища нет»	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	Опрос
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	Опрос, наблюдение
8. Разнообразное питание	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры	Опрос
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры	Викторина Конкурс
10. Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры	
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»		Проект «Самый полезный продукт»	Защита проекта
12. Подведение итогов		Отчет о проделанной работе	Отчет о проделанной работе

Содержание программы 3-го года обучения

Содержание	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1. Вводное занятие	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	Анкетирование
2. Состав продуктов	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»	Оформление стенгазеты
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров	Конкурс
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья»	Составление дневника
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	Конкурс
6. В ожидании гостей	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка»	Конкурс
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина	Викторина
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	Опрос
9. Проект «Хлеб всему голова»		Защита проекта	Защита проекта
10. Творческий отчет		Творческий отчет	Отчет о проделанной работе

1.5. Планируемые результаты:

<i>Предметные результаты</i>					
- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; - навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; - умение определять полезные продукты питания; - знание о структуре ежедневного рациона питания; - навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; - умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; - знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; - навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; - умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; - знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; - навыки, связанные с этикетом в области питания; - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.					
<i>Метапредметные результаты</i>					
- анализ образца, анализ своей работы; - планирование предстоящей практической деятельности; - осуществление самоконтроля.					
<i>Личностные результаты</i>					
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; - овладение установками, нормами и правилами правильного питания; - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; - умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.					

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание» 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие	
1	Вводное занятие	2	1	1	Анкетирование

2	Разнообразие питания	3	1	2	Опрос
3	Самые полезные продукты	5	1	4	Конкурсы
4	Правила питания	4	1	3	Выставка
5	Режим питания	5	1	4	Тест
6	Завтрак	4	1	3	Конкурсы
7	Роль хлеба в питании детей	5	1	4	Викторина
8	Проектная деятельность	3	1	2	Защита проектов
9	Подведение итогов работы	2	1	1	Отчет о проделанной работе
	Итого объем программы	33 часа	9 часов	24 часа	

**Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы
«Полезная еда» 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1		Анкетирование
2	Путешествие по улице «правильного питания»	1		1	Наблюдение
3	Молоко и молочные продукты	4	1	3	Опрос, наблюдение
4	Продукты для ужина	3	1	2	Опрос
5	Витамины	4	3	1	Викторина
6	Вкусовые качества продуктов	1		1	Опрос
7	Значение жидкости в организме	4	1	3	Опрос, наблюдение
8	Разнообразное питание	3	2	1	Опрос
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	9	3	6	Викторина Конкурс
10	КВН «Витаминная страна»	1		1	
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»	2		2	Защита проекта
12	Подведение итогов	1		1	Отчет о проделанной работе

	Итого объем программы	34 часа	12 часов	22 часа	
--	-----------------------	------------	-------------	------------	--

**Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы
«Полезная еда» 3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	
1	Вводное занятие	2	1	1	Анкетирование
2	Состав продуктов	3	1	2	Оформление стенгазеты
3	Питание в разное время года	4	1	3	Конкурс
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	1	3	Составление дневника
5	Приготовление пищи	5	1	4	Конкурс
6	В ожидании гостей	3	1	2	Конкурс
7	Молоко и молочные продукты	4	1	3	Викторина
8	Блюда из зерна	5	2	3	Опрос
9	Проект «Хлеб всему голова»	2	1	1	Защита проекта
10	Творческий отчет	1		1	Отчет о проделанной работе
11	Подведение итогов	1		1	
	Итого объем программы	34 часа	10 часов	24 часа	

2.2. Календарный учебный график
Общий календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
3 год обучения

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.26-11.09.2027 г.	12.09.26-29.12.2026 г.	16 недель	30.12.27-11.01.2027 г.	12.01.27 г.-31.05.2027 г.	18 недель	34 недели

Календарный учебный график на 2026 - 2027 учебный год
3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. Повторение правил питания	Учебный кабинет	Анкетирование
2	Сентябрь	14	13.00-13.40	Игра-путешествие	1	Путешествие по улице «правильного питания»	Учебный кабинет	Наблюдение
3	Сентябрь	21	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Время есть булочки	Учебный кабинет	Опрос
4	Сентябрь	28	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	Учебный кабинет	Наблюдение
5	Октябрь	5	13.00-13.40	Конкурс-викторина	1	«Знатоки молока»	Учебный кабинет	Наблюдение
6	Октябрь	12	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Учебный кабинет	Наблюдение
7	Октябрь	19	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Пора ужинать	Учебный кабинет	Опрос

8	Октябрь	26	13.00-13.40	Практическое занятие	1	«Как приготовить бутерброды»	Школьная столовая	Наблюдение
9	Ноябрь	9	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Составление меню для ужина	Учебный кабинет	Наблюдение
10, 11	Ноябрь	16,23	13.00-13.40	Комбинированное занятие	2	Значение витаминов в жизни человека	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
12	Ноябрь	30	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Морепродукты	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
13	Декабрь	7	13.00-13.40	Игра	1	Отгадай мелодию	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
14	Декабрь	14	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	«На вкус и цвет товарища нет»	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
15	Декабрь	21	13.00-13.40	Практическое занятие	1	«Из чего приготовлен сок?»	Учебный кабинет	Наблюдение
16	Январь	12	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Как утолить жажду	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
17	Январь	18	13.00-13.40	Игра	1	«Посещение музея воды»	Учебный кабинет	Наблюдение
18	Январь	25	13.00-13.40	Праздник	1	Праздник чая	Учебный кабинет	Наблюдение
19	Февраль	1	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Что надо есть, чтобы стать сильнее	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
20	Февраль	8	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Меню спортсмена	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
21	Февраль	15	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Мой день	Учебный кабинет	Наблюдение
22,23	Февраль	22 29	13.00-13.40	Комбинированное занятие	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
24	Март	7	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Изготовление витаминного салата	Школьная столовая	Наблюдение

25	Март	14	13.00-13.40	КВН	1	«Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»	Учебный кабинет	Наблюдение
26	Март	21	13.00-13.40	Комбинированное занятие	1	Витаминная страна	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
27	Апрель	4	13.00-13.40	Практическое занятие	1	Оформление плаката «Витаминная страна»	Учебный кабинет	Наблюдение
28,29	Апрель	11, 18	13.00-13.40	Комбинированное занятие	2	Каждому овощу свое время	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
30,31	Апрель, Май	25, 2	13.00-13.40	Инсценировка сказки	2	«Вершки и корешки»	Учебный кабинет	
32,33	Май	16, 23	13.00-13.40	Проект	2	«Самый полезный продукт»	Учебный кабинет	Защита проекта
34	Май	30	13.00-13.40	Творческий отчет	1	«Реклама овощей»	Учебный кабинет	Наблюдение

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин.

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2026-2027 учебном году

Группа	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
3 год обучения	3	1	1 раз в неделю	34

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешного освоения программы обучающемуся необходимо наличие хорошо освещенного проветриваемого рабочего места, наличие доступа к сети интернет.

Для реализации программы необходимы:

- гербарии;
- продукты питания;
- микропрепараты;
- столовые приборы;
- бытовые приборы для кухни.

Информационное обеспечение реализации программы

В информационное обеспечение программы входят дидактические и методические материалы:

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники на электронных носителях по темам, реализуемым в рамках данной программы;
- таблицы, муляжи, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, раздаточный материал, специальная литература, мультимедийные материалы по темам реализуемой программы.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Сабанцева Альбина Николаевна	Учитель начальных классов МБОУ «Конганурская средняя общеобразовательная школа»	Высшее педагогическое, первая квалификационная категория

2.5. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения при поступлении ребёнка в школу. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе учебного занятия. *(анкетирование)*

Промежуточная диагностика – проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося. (**конкурс творческих работ**)

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения.

(**выставка, защита проекта**)

Основной метод диагностики – **наблюдение**.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения. Для определения результативности обучения, обучающиеся в течение года готовят блюда и творческие проекты к отчетным, конкурсным выставкам.

Выставка – это форма итогового контроля, осуществляемая с целью определения уровня мастерства, культуры, техники исполнения творческих продуктов, а также с целью выявления и развития творческих способностей обучающихся. Может быть персональной или коллективной. Выставка является инструментом поощрения обучающегося.

Конкурс творческих работ, викторина – формы промежуточной диагностики (иногда текущего) контроля, которые проводятся с целью определения уровня усвоения содержания общеобразовательной программы, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей.

Опрос – проверка результатов обучения после прохождения темы.

2.6. Оценочные материалы

Индивидуальная карточка учёта проявления творческих способностей

Фамилия, имя ребёнка _____

Возраст _____

Название занятия дополнительного образования _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

№ п/п	Параметр результативности	Балл				
		1	2	3	4	5
1.	Участие в конкурсах					
2.	Работа по образцу					
3.	Работа с внесением изменений					
4.	Работа над своим вариантом					
5.	Приготовление блюд					
6.	Владение техникой					
7.	Придумывание композиций и блюд					
8.	Работа с внесением изменений в технологию					
	Общая сумма баллов:					

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Обработка анкет и интерпретация результатов. При обработке анкеты ответы группируются по следующим категориям:

- освоение теоретической информации - пункты 1, 2, 9;
- опыт практической деятельности - пункты 3, 4;
- опыт творчества - пункты 5, 6;
- опыт сотрудничества - пункты 7, 8.

Самооценка учащегося и экспертные оценки педагога суммируются, вычисляется среднеарифметическое значение по каждой компетентности, и далее по освоению программы в целом. Подобная логика проведения анкетирования позволяет не только определить уровень компетентностей учащихся, но и выявить особенности их самооценки на основании сравнения мнения детей с мнением педагога.

Диагностика нравственной воспитанности обучающихся

Инструкция: ребята, оцените каждое утверждение соответствующим баллом, учитывая, что: 4 балла - вы полностью согласны с высказыванием;

3 балла - вы больше согласны, чем не согласны;

2 балла - вы в чем-то согласны;

1 балл - вы совсем не согласны.

№ п/п	Утверждение	Баллы
1	Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми	
2	Мне важно помочь другу, когда он попал в беду	
3	Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми	
4	Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку	
5	Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей	
6	Я считаю, что модно ответить ругательством на несправедливое замечание в мой адрес	
7	Если кого-то в клубе дразнят, тоя его тоже дразню	
8	Мне приятно доставлять людям радость	
9	Мне кажется, что нужно прощать людям их отрицательные поступки	
10	Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы	

Обработка результатов

Номера 3, 4, 6, 7 обрабатываются следующим образом: ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 балл, в 3 балла - 2; в 2 балла - 3, 1 балл - 4 балла. В остальных ответах количество баллов устанавливается в соответствии с ответом. Сумма баллов является условным определением уровня нравственной воспитанности:

высокий уровень нравственной самооценки - от 34 до 40 баллов;

средний уровень нравственной самооценки - от 24 до 33 баллов;

нравственная самооценка находится на уровне среднего - от **16 до 123** баллов;

низкий уровень нравственной самооценки - о 10 до 15 баллов.

Методика тестового контроля обучающихся

Контроль качества обучения по его результатам является обязательным компонентом учебного процесса. В настоящее время с одновременно существующей традиционной системой оценки и контроля результатов обучения используется эффективная система, основанная на использовании тестовых технологий.

Актуальность практического компонента тестовых измерительных материалов (далее ТИМы) к программе заключается в обеспечении развития способностей обучающихся к познанию одного из важнейшего компонента ЗОЖ – правильного питания, творческому использованию полученных знаний в жизненной ситуации, готовности к саморазвитию и самоуправлению посредством развития ключевых и предметных компетенций.

Методика контроля позволит получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым обучающимся.

При составлении тестовых измерительных материалов соблюдался научный принцип отбора материала.

Структура ТИМов «Вопросы ЗОЖика-Поварёнка».

В тесты включены:

- ☐ задания с выбором правильного ответа;
- ☐ задания открытой формы;
- ☐ задания с установлением выбора верного соответствия;
- ☐ задания, требующие применения знаний;
- ☐ задания на установление логических связей;
- ☐ задания на классификацию;
- ☐ задания творческого характера.

Что делает содержание ТИМов *комплексным и сбалансированным*.

Базовые и творческие вопросы ТИМов предназначены для осуществления прогнозирования продвижения достижений учащихся на основе объективных показателей, с целью усвоения программного материала и применения правил питания в повседневной жизни.

В ТИМах предусмотрены уровни усвоения приобретённых знаний обучающимися (по 3-м уровням трудности):

1 уровень: 1 задание (иметь представление);

2 уровень: 2 задания (знать);

3 уровень: 2 задания (уметь применять).

Тесты составлены к 15 темам и состоят из 5 вопросов. Время проведения 3-5 минут.

Для оценивания ТИМов разработаны следующие *критерии*:

- выполнено верно: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка зелёным цветом;
- допущена 1 ошибка: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка синим цветом;
- допущены 2 ошибки: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка красным цветом.

Предложенная модель ТИМов эффективна и обеспечивает возможность многоаспектного статистического анализа реализации программы «Разговор о правильном питании»; развивает самооценку обучающегося, связанную с различными аспектами правильного питания и здорового образа жизни; создаёт предпосылки для осуществления компетентного подхода в начальной школе.

Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут ЗОЖИК-ПОВАРЁНОК. Я живу в школьной столовой в СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ и готовлю для них здоровую пищу.

Я ещё очень любознательный и люблю задавать вопросы. Мои вопросы помогут тебе проверить свои знания по темам «Разговор о правильном питании». Правильные ответы – это ключик, для того, чтобы открыть тебе путь в СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ. Они соблюдают правила правильного питания.

Запомни народную мудрость: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Я бы ещё добавил: «Долго жить и не болеть».

Оценить науку ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ я тебе помогу!

выполнено верно: раскрась колпак зелёным цветом
допущена 1 ошибка: раскрась колпак синим цветом
допущены 2 ошибки: раскрась колпак красным цветом
Желаю тебе успехов!

Тема 1. Если хочешь быть здоров!

1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство
- В) здоровье
- С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ. А) чтобы были чистыми

- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное?

А	Б
Завтрак 8.00	Завтрак 9.30
Обед 13.00	Обед 15.00
Полдник 16.00	Полдник 18.00
Ужин 18.00	Ужин 21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу:

Тема 2. Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты

А) В) С) D)

2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- А) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____

Оцени свою работу:

Тема 3. Как правильно есть

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

5. Как ты понимаешь правило «Не передай!»: _____

Оцени свою работу:

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

- А) 2 часа
- В) 3 часа
- С) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

- А) да, обязательно
- В) нет, не хочу
- С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

- А) да
- В) нет
- С) не всегда

5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»? _____

Оцени свою работу:

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

1. Какая каша самая полезная

- А) манная
- В) гречневая
- С) рисовая

2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой

- А) сахар или любимое варенье
- В) кусочки любимых фруктов или ягоды
- С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

- А) каждый день
- В) 1 раз в неделю
- С) через день

4. Какие каши ты любишь: _____

5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? _____

Оцени свою работу:

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

- А) повар
- В) хлебороб
- С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

- А) пшеничный
- В) ржаной
- С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- А) да, обязательно
- В) нет
- С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? _____

Оцени свою работу:

Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

- А) в 3 часа
- В) в 4 часа
- С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку

С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

А) чай

В) кофе

С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

А) нет, я не полдничаю

В) да, обязательно

С) иногда

5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: _____

Оцени свою работу:

Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

А) плотным

В) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

А) за 1 час до сна

В) за 2 часа до сна

С) за 4 часа до сна

3. Что должен включать в себя ужин

А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша

В) рыба жареная, картофельное пюре

С) картофель жареный, отбивная котлета

4. Что ты ешь на ужин: _____

5. Что ты предложишь на ужин: _____

Оцени свою работу:

Тема 9. Где найти витамины весной

1. Какие салаты полезно есть весной

А) из консервированных овощей

В) из замороженных овощей

С) из свежей зелени

2. В каких продуктах больше витаминов весной

А) в сухофруктах

В) в свежих овощах и фруктах

С) в свежей зелени

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок

А) да

В) нет

С) очень редко

4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ

5. Какие витаминные салаты ты предложишь: _____

Оцени свою работу:

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

- А) зубы
- В) язык
- С) желудок

2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты

- А) со сладким
- В) с кислым
- С) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- А) портятся зубы, набираешь вес тела
- В) чаще болеешь
- С) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

- А) витамин С
- В) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

- А) нет
- В) не много
- С) иногда

Оцени свою работу:

Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

- А) 4-5 стаканов
- В) 5-6 стаканов
- С) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- А) родниковая
- В) из-под крана
- С) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- А) Без воды нет жизни
- В) Беречь воду - значит беречь жизнь
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить

- А) сырую
- В) кипячёную
- С) в бутылках

5. Когда человеку требуется больше воды: _____

Оцени свою работу:

Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба

В) овощи, фрукты, сыр

С) булочки, пироги, бутерброды

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

А) бутерброд

В) фрукты

С) шоколад

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

А) пообедать в школьной столовой

В) перекусить в буфете

С) можно взять из дома сухой паёк

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

А) соблюдать режим питания

В) соблюдать режим дня

С) дольше быть на свежем воздухе

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным: _____

Оцени свою работу:

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С

В) витамин А

С) витамин Д

2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

А) апельсины

В) помидоры

С) лук

Д) яблоки

Е) груши

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

А) шиповник

В) сирень

С) вишня

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде? _____

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Оцени свою работу:

Тема 14. Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- A) 1 раз в неделю
- B) через день
- C) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- A) зелень, редис
- B) огурцы, помидоры
- C) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- A) зелень, редис
- B) капуста, картофель
- C) горох, фасоль

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу:

Оцени свою работу:

Тема 15. Праздник урожая

1. Какой урожай можно вырастить в саду?

- A) яблоки, груши
- B) огурцы, помидоры
- C) арбузы, дыни

2. Какой урожай можно вырастить в огороде?

- A) фрукты
- B) овощи
- C) цветы

3. Главная польза овощей

- A) сытость
- B) украшение салатов
- C) витамины

4. Узнай продукты растительного происхождения:

- A) сыр, сметана
- B) сахар, рис
- C) ветчина, рыба

5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

- A) 1
- B) 2
- C) больше 2-х

Оцени свою работу:

Методическое пособие для педагога

Опросник для родителей

Снижение уровня показателей здоровья обучающихся – актуальная проблема современности. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. В работу с родителями обучающихся 1 - 2 года обучения необходимо включать проведение мониторинга и активизировать работу по просветительскому направлению в целях повышения интереса педагогов, родителей и обучающихся к вопросам организации питания.

Анкетирование родителей выявляет уровень работы по формированию культуры питания дома и в столовых «глазами родителей»: сбор и анализ информации по проблеме культуры питания. Это направит работу педагога на формирование системы работы по культуре питания.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

- а) только в школе
- б) только дома
- в) как в школе, так и дома

2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно
- б) нет, не хватает времени
- в) иногда

3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»

- а) да
- б) частично
- в) нет

4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

«Питание ребёнка дома»

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.

2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет

3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет

4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет

- яйца Да Нет

- молочную пищу Да Нет

- сладости Да Нет
- соленья Да Нет
- жирную и жареную пищу Да Нет
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?

7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет

- соки Да Нет
- молоко или кефир Да Нет
- воду Да Нет
- минеральную воду Да Нет
- чай Да Нет
- кофе Да Нет
- компот Да Нет
- настой из трав Да Нет

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет

2.7. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность по программе реализуется в течение всего календарного года. Занятия проводятся в объединении по группам, подгруппам, или всем классом. Формирование групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы организации учебного занятия

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с – правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный

материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований

Педагогические технологии

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- проектного обучения;
- элементы игровой технологии.

Алгоритм учебного занятия

Этап занятия	Содержание работы
Мотивационный этап	Данный этап позволяет подготовить обучающихся к работе, обеспечить внешнюю благоприятную обстановку для работы, психологически настроить ребят на совместную деятельность. Использование небольшой психологической паузы и вопросов побуждают привлечь внимание учащихся к теме занятия и помогают быстро включить детей в деловой ритм.
Актуализация знаний	Проверка готовности обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности; повторить изученный материал, подвести учащихся к формулировке темы
Постановка цели занятия	На данном этапе происходит формулирование целей занятия вместе с обучающимися (реализация идеи педагогического сотрудничества); показ социальной и практической значимости изучаемого материала. На основе активной мыслительной деятельности обучающиеся участвуют в целеполагании.
Открытие нового знания	Этот этап обеспечивает восприятие, осмысление и первичное закрепление обучающимися изучаемого материала: существенных признаков понятий, знаков, и др.; содействует усвоению обучающимися способов, которые привели к определенному выводу (обобщению).
Применение нового знания	Цель: установить правильность и осознанность изученного материала, привлечение группы к дополнению и корректировке ответов обучающихся. Данный этап позволяет обеспечить закрепление в памяти обучающихся знаний и способов действий, которые им необходимы для самостоятельной работы по новому материалу.

	Возможно использование системы заданий, в основе которой лежит четко спланированная последовательность действий (на узнавание, на применение знаний по образцу и в измененной ситуации);
Подведение итогов	Подведение итогов учебного занятия
Рефлексия	Развитие способностей обучающихся к рефлексии по поводу своего психолого-эмоционального состояния, мотивации своей деятельности и взаимодействия с педагогом и внутри группы; реализация рефлексивного алгоритма: «Я» (как чувствовал себя, с каким настроением работал, доволен ли собой), «МЫ» (комфортно ли было работать в малой группе, какие затруднения были в общении), «ДЕЛО» (достиг ли цели учения, какие затруднения возникли, как преодолеть свои учебные проблемы).

Дидактические материалы

Для более успешного закрепления полученных знаний разработаны методические материалы по различным темам:

- образцы творческих работ;
- альбом фоторабот;
- диски с музыкой;
- наглядное пособие;
- фотографии работ;
- комплекс физминуток;
- сценарии итоговых мероприятий;
- комплекс игр, применяемых при реализации программы.

2.8. Иные компоненты

Памятка при работе над проектом

Дорогой друг!

Тебя окружает удивительный мир. Знания о нём можно получать в готовом виде, но гораздо интереснее их добывать самому! Ты можешь сам стать исследователем того, что тебя интересует, создавать проекты и делиться своими открытиями с друзьями.

Памятка, которая поможет в работе над проектом.

Разберёмся в значении некоторых слов:

Проект – это «продукт», созданный как результат проектной деятельности; разработанный план решения проектных задач с представлением его реализации, описанием исследований, изложением выводов и рекомендаций.

Алгоритм разработки проекта таков:

проблема – цель – результат.

После того как выявлена проблема и намечена цель, необходимо сделать следующее:

1. Установить наличие имеющихся ресурсов и определить недостающие ресурсы. (Что уже есть для выполнения предстоящей работы – информация, умения. Чего пока нет, но нужно иметь: найти информацию, научиться делать.)

2. Поставить задачи. (Что необходимо сделать, чтобы достичь цели проекта.)

3. Наметить этапы работы. (Разделить всю работу на части)

4. Выбрать способы решения задач на каждом этапе.

5. Определить сроки выполнения работы (поэтапно и в целом).

Структура проекта такова:

введение, основная часть, заключение.

Введение – часть, в которой необходимо указать тему, цель и задачи, гипотезу и способы проверки.

Основная часть – описание поэтапного решения задач.

Можно использовать фразы – клише:

Я начал свою работу с того, что ...

Потом я приступил к ...

Я завершил работу тем, что ...

В ходе работы я столкнулся с такими проблемами ...

Я отклонился от плана (указать, когда был нарушен план) ...

План моей работы был нарушен, потому что ...

Мне удалось достичь цели проекта, потому что ...

Заключение – часть, в которой нужно подвести итоги работы, перечислив то, что удалось, а что нет, сделать выводы, сформулировать рекомендации.

Проект может быть индивидуальным и групповым.

Этапы работы над проектом

1. Выбор темы.

Тема – предмет рассмотрения; это то главное, о чём сообщается, что обсуждается, исследуется, изображается.

Возможно, на помощь придут следующие вопросы:

*Что мне интересно больше всего?

*Что из изученного в школе хотелось бы узнать более глубоко?

2. Формулировка темы проекта.

Примеры тем: «Любимый портфель», «Язык и речь – это одно и то же?», «Какими были школы в древности?», «Что может компьютер?» и др.

3. Определение цели проекта.

Цель – это то, к чему стремятся, чего хотят достичь, что нужно осуществить, решить; это главная задача. Но для того, чтобы была решена эта главная задача (то есть была достигнута цель), нужно много всего выполнить, нужно решить много разных задач.

Формулировка цели - это одно предложение, являющееся ответом на вопрос: зачем нам нужен этот проект?

Обычно формулировка цели начинаться с таких слов: «узнать», «выяснить», «обобщить», «разработать» (например, разработать алгоритм ...), «расследовать», «создать», «сравнить», «нарисовать», «сочинить».

4. Постановка задач проекта.

Задача – это то, что необходимо решить, выполнить. В задачах определяется, как достичь цели.

В формулировках задач выражается то, что надо сделать по порядку, чтобы достичь цели.

Обычно формулировка задач начинаться с таких слов: «изучить», «собрать информацию», «выяснить», «выявить особенности», «подготовить», «придумать», «рассказать», «найти», «составить», «создать», «нарисовать», «определить роль (значимость)», «освоить алгоритм...», «сделать вывод».

5. Высказать одну или несколько гипотез.

Гипотеза (греч.) – это предположение, догадка, ещё не доказанная и не подтверждённая опытом.

Обычно гипотезы начинаются такими словами: «предположим, что ...», «допустим, что...», «возможно, что...», «что, если ...».

Если гипотез несколько, то их надо пронумеровать: самую важную поставит на первое место, менее важную - на второе и т.д.

Варианты гипотез к проекту «Как возник язык».

1. Предположим, что прилетели инопланетяне и научили людей разговаривать.

2. Допустим, что люди нашли волшебный говорящий камень.

3. Возможно, что в джунглях люди встретили говорящего попугая.

4. Люди договорились друг с другом дать названия разным предметам.

Образец

Тема проекта: «Мир слов».

Цель: Выяснить, как толковый словарь помогает в жизни.

Задачи:

1. Изучить строение словаря.

2. Определить, когда и где можно использовать словарь.

3. Придумать рекламу для толкового словаря.

Гипотеза: В наше время невозможно обойтись без толкового словаря.

6. Работа с информацией.

Информация – это сведения об окружающем мире, сообщения о чём-либо.

1) Сбор информации.

Постараться узнать как можно больше о предмете исследования.

Может быть устная информация. Например, вам кто-то о чём-то рассказал, сообщил (родители, одноклассники, учителя, соседи, продавец в магазине и т.д.).

Но может быть и письменная информация, или текстовая информация (статья в журнале или газете, рекламные листы, книги и др.)

К информации относятся не только устные сообщения и тексты, но и изображения – фотографии, картинки, графика. Это визуальная информация.

2) Методы исследования.

Зададим себе вопрос: как мы можем узнать что-то новое о том, что исследуем? Для этого надо определить, какими методами мы можем пользоваться, а затем выстроить их по порядку.

Метод (*греч.*) – способ, приём познания явлений окружающего мира; способ действия.

Методов много. Для своего исследования выбирайте только те, которые нужны.

Методы исследования:

- Эксперимент – это опыт, ставится для изучения, исследования чего-либо.
- Изучение источника исследования.
- Опрос.
- Интервью.
- Поиск информации (в книгах, словарях, энциклопедиях, интернете и т.д.).
- Анализ информации.
- Наблюдение. Наблюдение может включать в себя три возможных действия: описание, измерение, сравнение, а также сравнение явлений между собой.

- Мозговой штурм.
- Фонетический анализ (размышление: какие звуки мы слышим, какова их характеристика), морфемный анализ (анализ частей слова).

- Анализ – всесторонний разбор, рассмотрение явления.
- Синтез – это обобщение данных, добытых анализом.
- Сравнение.
- Обобщение.
- Дедукция – способ рассуждения, при котором новое положение выводится чисто логическим путём, от общих положений к частным выводам.

Этим методом пользовался Шерлок Холмс. Из общей картины преступления он делал частные выводы о внешности преступника, его поведении, привычках.

- Индукция – способ рассуждения от частных фактов, положений к общим выводам. Чтобы вам легче было запомнить слово «индукция», воспользуемся образным сравнением: и один факт, и второй, и третий помогают сделать общий вывод. При разработке проекта мы собираем много информации, по которой нужно сделать вывод. Нам нужен индуктивный метод исследования.

- Аналогия - сходство между явлениями, предметами, понятиями. Метод аналогия обозначает: выполни действие так же.

- Анкетирование.
- Тестирование.

3) Результаты исследования.

Все проекты предполагают создание информационного или творческого продукта.

Творческий продукт – это всё, что придумано и сделано, создано, изготовлено.

Виды творческого продукта: сказка, песня, стихотворение, конспект, плакат, поделка, алгоритм, презентация, синквейн.

Синквейн (*франц.*) – пятистрочная форма, возникшая под влиянием японской поэзии.

В этом стихотворении пять строк.

1. Запишите тему стихотворения одним словом.
2. Подберите два прилагательных, которые характеризуют тему стихотворения.
3. Выберите три глагола, которые, на ваш взгляд, характеризуют тему стихотворения.
4. Запишите предложение, которое выразит ваше отношение к теме стихотворения (оно должно состоять из четырёх слов).
5. Одним словом выразите свою ассоциацию к теме стихотворения.

Образец синквейна.

Язык.

Могучий, безграничный.

Объясняет, поёт, торжествует.

Маяк безбрежного моря жизни.

Дар!

Учитель.

Добрый, знающий.

Учит, воспитывает, помогает.

Старый друг лучше новых двух!

Мастер.

4) Вывод.

Вывод – это логический итог рассуждений, умозаключение.

7. Защита проекта.

Теперь проект нужно оформить и представить публично, то есть показать, ознакомить с ним других. Но ведь вы не только продемонстрируете, покажете, представите собравшимся свою работу. Вы будете рассказывать, чтобы всех убедить: ваши исследования верные, ваши выводы правильные. Вы будете защищать то, что сделали.

План защиты проекта

1. Тема проекта.
2. Цель проекта.
3. Задачи.
4. Гипотезы.
5. Методы и средства исследования.
6. Актуальность проекта.
7. Этапы работы.
8. Полученные результаты.
9. Выводы.

Текст выступления

Даю вам начало каждой фразы, а вы, дополнив предложения, получите текст своего выступления. Если проект групповой, для своей группы вам необходимо составить речь и затем распределить, кто какую часть будет произносить.

Введение

Тема моего / нашего проекта ...

Цель моей / нашей работы ...

Задачи моего / нашего исследования: ...

Я / Мы выдвинул(и) гипотезу: ...

Творческим продуктом будет ...

Моя / Наша работа актуальна, потому что ...

Этапы работы (указать время выполнения – количество недель (дней) – и перечислить все промежуточные этапы).

Подготовительный этап:

- выбор темы и уточнение названия (1 неделя);
- сбор информации (_ недели).

Практический этап:

- эксперимент и анализ материалов (_ недели);
- изготовление продукта (_ недели).

Обобщающий этап:

- подготовка выступления (1 неделя);
- подготовка к презентации проекта (1 неделя);
- защита проекта (1 неделя).

Основная часть

Я / Мы начал(и) свою работу с того, что ...

Потом я / мы приступил(и) к ...

Я / Мы завершил(и) работу тем, что ...

Заключение

Закончив проект, я могу / мы можем сказать: не всё из того, что было задумано, получилось, например, ...

Это произошло потому, что ...

Я / Мы думаю(ем), что проблема проекта решена, так как ...

Работа над проектом показала, что ...

Я / Мы узнал(и) о себе и о проблеме, по которой работал(и)...

Презентация творческого продукта

8. Самоанализ выступления.

Самоанализ – анализ, оценка своих собственных поступков и переживаний.

Сделайте анализ своего выступления после защиты проекта. Ответьте кратко на вопросы мини - анкеты.

1. Довольны ли вы своим выступлением?
2. Что вам особенно понравилось и запомнилось?
3. Что вам не понравилось?
4. Воспользовались ли вы советами, полученными на занятиях?
5. Что вы посоветовали бы друзьям и одноклассникам.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Здоровое питание»**

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Социально-гуманитарное	Акция «Спасибо вам, повара»	Внутриучрежденческий	22 сентября	Обучающиеся объединения «Полезная еда»	Сабанцева А.Н.
Художественное	Золотая осень	Внутриучрежденческий	октябрь	Обучающиеся школы	Классные руководители, зам. дир. по ВР
Социально-гуманитарное	Акция «Птичья столовая»	Внутриучрежденческий	ноябрь- март	Обучающиеся школы	Классные руководители, зам. дир. по ВР
Спортивное	Неделя здоровья	Внутриучрежденческий	декабрь	Обучающиеся школы	Классные руководители, зам. дир. по ВР
Социально-гуманитарное	Конкурс «А ну-ка, мальчики!»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся объединения «Полезная еда»	Сабанцева А.Н.
Социально-гуманитарное	Конкурс «А ну-ка, девочки!»	Внутриучрежденческий	март	Обучающиеся объединения «Здоровое питание»	Сабанцева А.Н.
Спортивное	«Мы за здоровый образ жизни» конкурс агитбригад	Внутриучрежденческий	апрель	Обучающиеся школы	Классные руководители, зам. дир. по ВР
Трудовое	Акция «Пришкольный огород»	Внутриучрежденческий	май	Обучающиеся школы	Классные руководители, зам. дир. по ВР

2.9. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагога

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 79 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 79 с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями / Н. Верзилин. – Л., 1974. – 200 с.
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома / С.Н. Кондова. – М., 1990. – 185 с.
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании / К.С. Ладодо. – М., 1991. – 190 с.
6. Липсиц И.В. Удивительные приключения в стране Экономика / И.В. Липсиц. – М.: Вита-Пресс, 2016. – 336 с.
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. – М., 2000. – 350 с.
8. Справочник по детской диетике. – М., 1977. – 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. – М., 2002. – 400 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона / Н.Верзилин. – Л., 1974. – 254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями.– Л., Государственное Издательство Детской Литературы Министерства Просвещения РСФСР 1974. – 254 с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. – М., 1990. – 185 с.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. – 224 с.
5. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья». – М.: Nestle, 2022. – 55 с.
6. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2022. – 55 с.