

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 10 от «31» 08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора МБОУ  
Игринская СОШ №5  
Т.В Измestьева  
№ 170 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Разговор о правильном питании»**  
социально-гуманитарной направленности  
возраст: 7 - 10 лет  
срок реализации: 3 года

Составитель:  
Григорьева Екатерина Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования,  
МБОУ Игринская СОШ №5

Игра, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к здоровому образу жизни, развитие потребностей в правильном питании, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Разговор о правильном питании».

Занятия помогают пробудить интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

**Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, включая качественное и доступное питание.

**Задачи:**

1. Удовлетворить потребность детей в здоровом и безопасном образе жизни; обучить их ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
2. Сформировать навыки оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
3. Привить правила рационального питания, акцентируя внимание на их роли в сохранении и укреплении здоровья.

**Отличительные особенности программы**

Программа дополняет школьные учебные предметы по окружающему миру.

Программа включает ознакомление со здоровым образом жизни, правильным питанием.

Приобщение питания как составляющей общей культуры человека.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся начального звена: 1-2 классов, возраст учащихся 7 - 9 лет. Наполняемость групп – 10- 25 человек.

**Уровень программы: стартовый**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о правильном питании и его роли для здоровья организма.
2	Базовый	2 год	Углублённое изучение понятий о правильном питании, его роли для здоровья организма

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на 2 года обучения.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы,

творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Разговор о правильном питании» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положения по применению дистанционных образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБУДО Игринском районном ДДТ (утверждено 03.09.2019 г приказ № 157) возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет – платформе Canvas, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 1 раза в неделю по 1 академическому часу (36 часов в год), 2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу (36 часов в год)..

**Формы контроля:** участие в конкурсах, тестирование, викторина, проект

**Ожидаемые образовательные результаты.**

**Метапредметные**

- усвоенные учащимися правила рационального питания
- применение учащимися правил правильного питания в жизни
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения

**Личностные**

- познавательная мотивация в вопросах здорового образа жизни и правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, компьютер;
- рабочая тетрадь М.Безруких «Разговор о здоровье и правильном питании»
- плакаты «Рациональное питание», «Режим дня», «Правильная посадка»

Информационно-методическое обеспечение:

- специализированная литература, иллюстрации, таблицы с сайта «Разговор о правильном питании» <https://www.prav-pit.ru/parents/about>;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, образование высшее, квалификация: ...

### Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Если хочешь быть здоров	1	1		
2	Самые полезные продукты	2	1	1	Тест 1
3	Удивительные превращения пирожка	3	1	2	Практическая работа №1
4	Кто жить умеет по часам	2	1	1	
5	Вместе весело гулять	4	1	3	Практическая работа №2
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3	1	2	Тест 2
7	Плох обед, если хлеба нет	3	1	2	Практическая работа №3
8	Время есть булочки	2	1	1	Тест 3
9	Пора ужинать	3	1	2	Тест 4
10	На вкус и цвет товарищей нет	3	1	2	Практическая работа №4
11	Как утолить жажду	3	1	2	Тест 5
12	Что помогает быть сильным и ловким	3	1	2	Тест 6
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	2	1	1	Тест 7
14	Праздник здоровья	1	1	1	
	Итого:	36	14	22	11

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводная часть.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое задание: мониторинг. Круг представлений ребенка о здоровом образе жизни

Формы контроля: тестирование.

### 2. Правильное питание.

Теоретическая часть: Самые полезные продукты. Режим питания. Гигиена питания. Завтрак как обязательный компонент ежедневного рационального питания. Обед как обязательный дневной прием пищи, его структура. Представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; значение молока и молочных продуктов; представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе; представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд; значение жидкости для организма человека и ценность разнообразных напитков представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; значение витаминов и минеральных веществ для организма.

Практические занятия: «Сладкая парочка», «Определи вкус продукта», «Блюдо от шефа», «Проращивание репчатого лука, проращивание овса»,

Формы контроля: тест №1, тест №2, тест №3, тест №5, тест №7

### 3. Режим дня.

Теоретическая часть: Режим дня. Важность ежедневных прогулок.

Практические занятия: «Подвижные игры на воздухе»

Формы контроля: тест №7

## **Образовательные результаты 1 года обучения**

### **Метапредметные**

- усвоенные учащимися правила рационального питания
- применение учащимися правил правильного питания в жизни
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения

### **Личностные**

- познавательная мотивация в вопросах здорового образа жизни и правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

### Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
	<b>Вводная часть.</b>					
1	Если хочешь быть здоров.		Беседа, презентация	рабочая тетрадь для детей	Компьютер, ноутбук	
	<b>Правильное питание</b>					
2	Самые полезные продукты	Сюжетно-ролевая игра	Динамическая игра, практический метод	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №1
3	Удивительные превращения пирожка	Игра-обсуждение	Беседа, соревнование, обсуждение, презентация, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Игра	Практическая работа, презентация, игра, конкурс, викторина	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №2
5	Плох обед, если хлеба нет	Игра, электронные ресурсы	Презентация, практическая работа, игра, песня	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
6	Время есть булочки	Экскурсия	Презентация, игра	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №3
7	Пора ужинать	Игра-обсуждение	Презентация, обсуждение	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №4
8	На вкус и цвет товарищей	Игра-	Практическая работа,	рабочая тетрадь для детей,	Компьютер,	



	нет	обсуждение	обсуждение, презентация	электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	ноутбук	
9	Как утолить жажду	Игра- демонстрация	Демонстрация, обсуждение	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №5
10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминовые продукты	Праздник	Сказка, игра, практическая работа, обсуждение, викторина	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №7
	<b>Режим дня</b>					
11	Кто жить умеет по часам	Обсуждение, электронные ресурсы	Презентация, обсуждение, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
12	Вместе весело гулять	Игры на стадионе, электронные ресурсы	Презентация, подвижные игры	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
13	Что помогает быть сильным и ловким	Игры на стадионе, электронные ресурсы	Презентация, игра	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №6
14	Праздник здоровья	Праздник	Игра, песня, загадки	электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	

## Учебный план 2 года обучения

№ п/ п	Наименование темы	кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Давайте познакомимся!	1	1		Тест 1
2	Из чего состоит наша пища	2	1	1	Практическая работа №1
3	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	3	1	3	Практическая работа №2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	2	1	2	Практическая работа №3
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	1	2	Практическая работа №4
6	Где и как готовят пищу	3	1	2	Тест 2
7	Блюда из зерна	3	1	2	Практическая работа №5
8	Молоко и молочные продукты	2	1	1	Тест 3
9	Что можно есть в походе	3	1	1	
10	Вода и другие полезные напитки	3	1	2	Тест 4
11	Что и как можно приготовить из рыбы	3	1	2	Тест 5
12	Дары моря	3	1	2	Практическая работа №6
13	Необычное путешествие	2	1	1	Тест 6
14	Олимпиада здоровья	1	1	1	
	Итого	36	14	22	12

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводная часть.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое задание: мониторинг. Круг представлений ребенка о здоровом образе жизни

Формы контроля: тестирование.

### 2. Правильное питание.

Теоретическая часть: Самые полезные продукты. Основные группы питательных веществ — белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме. Типичные продукты питания, наиболее полезные блюда и продукты; молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона, режим питания, режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; предметы кухонного оборудования, их назначении; об основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; основные принципы устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Практические занятия: «Синьор помидор», «Снежно-нежная сказка», «Вкусный и полезный завтрак», «Классное блюдо», «Морепродукты» ,

Формы контроля: тест №1, тест №2, тест №3, тест №4, №5, №6, тест №7

### 3. Режим дня и спорт

Теоретическая часть: Режим дня. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости, важности физической активности; необходимый объем двигательной активности в младшем школьном возрасте; виды двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядка — как обязательный элемент режима дня.

Практические занятия: «Подвижные игры на воздухе»

Формы контроля: тест №6

## **Образовательные результаты 2 года обучения**

### **Метапредметные**

- Расширение учащимися правил рационального питания
- применение учащимися правил правильного питания в жизни
- определять и высказывать под руководством педагога простые этические нормы
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения

### **Личностные**

- познавательная мотивация в вопросах здорового образа жизни и правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания, режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- иметь представление о роли физической активности и её объёме в течение дня для здоровья;
- иметь представление об основных правилах, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур, как одном из важных способов укрепления здоровья;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

### Методическое обеспечение 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
	<b>Вводная часть.</b>					
1	Давайте познакомимся!		Беседа, презентация	рабочая тетрадь для детей	Компьютер, ноутбук	Тест №1
	<b>Правильное питание</b>					
2	Из чего состоит наша пища	Сюжетно-ролевая игра	Динамическая игра, практический метод, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
3	Где и как готовят пищу	Игра-обсуждение	Беседа, соревнование, обсуждение, презентация	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №2
4	Блюда из зерна	Игра-конкурс	Практическая работа, презентация, игра, конкурс, викторина	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
5	Молоко и молочные продукты	Игра, электронные ресурсы	Презентация, игра,	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №3
6	Что можно есть в походе	Экскурсия, электронные ресурсы	Игра-спектакль, презентация	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
7	Вода и другие полезные напитки	Игра-обсуждение	Презентация, обсуждение, игра, конкурс	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №4
8	Что и как можно	Игра-	Практическая работа,	рабочая тетрадь для детей,	Компьютер,	Тест №5

	приготовить из рыбы	обсуждение	обсуждение, презентация, конкурс	электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	ноутбук	
9	Дары моря	Игра- демонстрация	Демонстрация, обсуждение, конкурс, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
10	Необычное путешествие	Проект	Игра, практическая работа, обсуждение, проект	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	Тест №6
	<b>Режим дня и спорт</b>					
11	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	Обсуждение, электронные ресурсы	Презентация, обсуждение, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
12	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Обсуждение, электронные ресурсы	Презентация, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Обсуждение, электронные ресурсы	Презентация, практическая работа	рабочая тетрадь для детей, электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	
14	Олимпиада здоровья	Праздник	Игра, соревнование	электронные ресурсы «Разговор о правильном питании»	Компьютер, ноутбук	

### Календарный график на 36 часов – 1 год обучения

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь					
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты					
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-31	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ПА	
3			8					12				16					17

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май		
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты		
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-30	3-9	10-16	17-23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ИА 1
20			24				28				33					36		

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

### Календарный график на 36 часов – 2 год обучения

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь					
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты					
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-31	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ПА	
3			8					12				16					17

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май		
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты		
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	09-15	16-24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ИА 1
20			24				28				33					36		

**ПА** – промежуточная аттестация

**ИА** - итоговая аттестация



## Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники, встречи с интересными людьми).

2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники).

4. Воспитание семейных ценностей (проектные работы о семье, родословной, совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).

5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).

6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).

7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).

8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование, работа педагога-психолога).

## Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Игринская СОШ №5	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3	Акция «Наша безопасность»	Формирование представления о безопасности дорожного движения.	Октябрь	
4	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Октябрь	
5	Всероссийская акция «Час кода».	Повышения престижности ИТ-специальностей в глазах молодёжи.	Ноябрь	
6	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
7	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
8	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль	
9	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
10	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
11	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
12	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
13	Участие в итоговом мероприятии "Звёздный дождь"	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа	Май	Мероприятие с участием родителей

**Контрольно – измерительные материалы****1 раздел «Правильное питание»****Пакет диагностических методик**

ТЕСТ «Правильное питание» ФИ \_\_\_\_\_

**1. Для чего организму нужно питание?**

- А) для роста и развития
- Б) для повышения выносливости и активности
- В) для плохого самочувствия
- Г) для развития болезней

**2. Из чего состоит пища?**

- А) из бактерий
- Б) из питательных веществ

**3. Строительный материал для нашего организма – это...**

- А) жиры
- Б) белки
- В) углеводы

**4. Питательные вещества, которые дают организму энергию – это...**

- А) белки
- Б) жиры
- В) углеводы

**5. В моркови, свекле, сыре, картофеле, репе и других продуктах содержится витамин ...**

- А
- В
- С

**6. Витамин В содержится ...**

- А) в мучных изделиях
- Б) рыбе
- В) капусте

**7. Витамин, который закаляет организм, помогает бороться с болезнями - ...**

- А
- В
- С

**8. Что полезно для здоровья?**

- А) есть отварную пищу
- Б) долго ничего не есть
- В) есть овощи и фрукты
- Г) есть много сладостей

Тест №2

**1. Для чего организму нужно питание?**

- для повышения выносливости и активности
- для того чтобы быть красивым
- для борьбы с болезнями

**2. Какие питательные вещества нужны организму? Перечисли:**

\_\_\_\_\_

**3. Какие питательные вещества являются строительным материалом для организма?**

- жиры
- белки
- углеводы

**4. Какие продукты богаты белками?**

- виноград    мясо    хлеб    капуста                       яйца    сливки

**5. Какие витамины укрепляют организм, дают запас энергии?**

- витамин А                       витамин В                       витамин D                       витамин С

**6. Какие витамины закаляют организм, помогают бороться с болезнями?**

- витамин А                       витамин В                       витамин D                       витамин С

**7. Если человек съедает жиров больше, чем нужно, то ...**

- организм плохо растёт и развивается  
 становится толстым, неповоротливым

**8. Какие продукты богаты углеводими?**

- виноград    мясо    хлеб    капуста                       яйца    сливки

**9. Что полезно для здоровья?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> есть много солёной, жирной и острой пищи | <input type="checkbox"/> есть овощи и фрукты     |
| <input type="checkbox"/> есть отварную пищу                       | <input type="checkbox"/> есть жареную пищу       |
| <input type="checkbox"/> есть много сладостей                     | <input type="checkbox"/> пить крепкий кофе и чай |
| <input type="checkbox"/> не переедать                             | <input type="checkbox"/> долго ничего не есть    |
| <input type="checkbox"/> соблюдать правильный режим питания       |  |

**10. Какое главное правило питания?**

- есть много разнообразной пищи  
 есть в меру разнообразной пищи  
 есть мало разнообразной пищи

1. Для чего организму нужно питание?

- для того чтобы быть красивым
- для хорошего самочувствия
- для роста и развития

2. Какие питательные вещества нужны организму? Перечисли:

---

3. Какие питательные вещества дают организму энергию?

- жиры
- белки
- углеводы

4. Какие продукты богаты жирами?

- виноград
- мясо
- хлеб
- капуста
- яйца
- сливки

5. Какие витамины улучшают зрение?

- витамин А
- витамин В
- витамин D
- витамин С

6. Какие витамины укрепляют костную систему?

- витамин А
- витамин В
- витамин D
- витамин С

7. Если человеку не хватает питательных веществ, то ...

- организм плохо растёт и развивается
- становится толстым, неповоротливым

8. Какое главное правило питания?

- есть много разнообразной пищи
- есть в меру разнообразной пищи
- есть мало разнообразной пищи

9. Что вредно для здоровья?

- есть много солёной, жирной и острой пищи
- есть отварную пищу
- есть много сладостей
- не переедать
- соблюдать правильный режим питания
- есть овощи и фрукты
- есть жареную пищу
- пить крепкий кофе и чай
- долго ничего не есть

10. Аппетит улучшается, если человек...

- долго не ест
- работает физически
- много спит
- много гуляет
- занимается спортом
- видит, как ест другой человек

Тест №4, Тест №6 – онлайн-тесты на сайте «Разговор о правильном питании»

2 раздел «Режим дня»

Пакет диагностических методик

*Тест № 6*

1. Ученик должен спать не менее:

- 7 часов в сутки;
- 8 часов в сутки;
- 9 часов в сутки

2. После каждого часа занятий ученик 2 класса должен отдыхать:

- 10 минут;       15 минут;       20 минут

3. Если ученик 2 класса встаёт в 7 часов утра, то ложиться он спать должен не позднее:

- 8 вечера;       9 вечера;       10 вечера

4. Телевизионные передачи ученик 2 класса должен смотреть не более:

- 1 часа в день;       2 часов в день;       3 часа в день.

5. Каждый день ученик 2 класса должен гулять на свежем воздухе:

- 1-2 часа;       2-3 часа;       3-4 часа.

6. Перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, надо:

- включить телевизор и радио;  
 проверить, хорошо ли освещено рабочее место  
  проветрить комнату;  
 собрать на рабочем столе все учебники, тетради, игрушки.

7. Отметь верные высказывания:

- Можно одновременно чистить картошку и заучивать стихотворение.  
  Можно одновременно пережёвывать пищу и разговаривать.  
  Можно одновременно смотреть телевизор и читать книгу.
- 

### **Тест № 6**

#### **«Режим дня. Поговорим о часах»**

2. Ученик должен спать не менее:

- 7 часов в сутки;       8 часов в сутки;       9 часов в сутки

2. После каждого часа занятий ученик 2 класса должен отдыхать:

- 10 минут;       15 минут;       20 минут

3. Если ученик 2 класса встаёт в 7 часов утра, то ложиться он спать должен не позднее:

- 8 вечера;       9 вечера;       10 вечера

4. Телевизионные передачи ученик 2 класса должен смотреть не более:

- 1 часа в день;       2 часов в день;       3 часа в день.

5. Каждый день ученик 2 класса должен гулять на свежем воздухе:

- 1-2 часа;       2-3 часа;       3-4 часа.

6. Перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, надо:

- включить телевизор и радио;  
 проверить, хорошо ли освещено рабочее место

- проветрить комнату;
- собрать на рабочем столе все учебники, тетради, игрушки.

### 7. Отметь верные высказывания:

- Можно одновременно чистить картошку и заучивать стихотворение.
- Можно одновременно пережёвывать пищу и разговаривать.
- Можно одновременно смотреть телевизор и читать книгу.

### 2 год обучения

#### Тест 1.

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

- A) богатство
- B) здоровье
- C) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- A) чтобы были чистыми
- B) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- C) надо пользоваться мылом
- D) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- A) чтобы дома не завтракать
- B) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- C) так хотят учителя

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

A B

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.

#### Тест 2

1. Определи полезные продукты

A) B) C) D)

2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- A) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи



С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: \_\_\_\_\_

6. Можно ли принимать пищу на улице?

А) можно

В) нельзя

С) иногда

7. Первое правило при приёме пищи:

А) почистить зубы

В) нельзя разговаривать за столом

С) вымыть руки с мылом

8. Обязательно ли мыть руки перед едой?

А) да

В) нет

С) мыть только грязные руки

9. Какие правила поведения за столом ты знаешь: \_\_\_\_\_

---

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

---

Тест 3.

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»? \_\_\_\_\_

6. Какая каша самая полезная

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

7. 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

8. Как часто нужно есть кашу

А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

9. Какие каши ты любишь: \_\_\_\_\_

10. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? \_\_\_\_\_

#### Тест 4

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: \_\_\_\_\_

#### Тест 5

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: \_\_\_\_\_

#### Тест 6

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? \_\_\_\_\_

---

### **Список литературы для педагога**

Перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений, справочные пособия, наглядные материалы и т.д.)

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Рабочая тетрадь. — М.: Абрис, 2019. — 29 с.

Интернет – ресурсы

1. Разговор о правильном питании - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.prav-pit.ru/>