

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Директора МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Адаскевич Л.А.  
от «\_\_» «\_\_» 2024 г.



**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

ознакомительного уровня  
социально-гуманитарной направленности  
на 2024 – 2025 учебный год

Возраст учащихся 7 - 9 лет

Автор-составитель:  
Недайводина Ирина Вячеславовна,  
педагог-психолог

Томск – 2024

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>I. Общие сведения о Рабочей программе модуля (РПМ):</b>	
Ф.И.О разработчика, должность	Егорова Вера Ивановна, педагог дополнительного образования Акимова Елена Федоровна, научный руководитель
Уровень реализуемой программы	Стартовый (ознакомительный) уровень
Наименование базового образовательного модуля Комплексной разноуровневой ДОП «Навыки профилактики»	«Здоровье»
Название Рабочей программы модуля	«Разговор о правильном питании»
Профилактическая актуальность РПМ в аспекте возрастных особенностей учащихся группы.	<p>В младшем школьном возрасте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закладываются основные принципы здорового образа жизни, которыми ребенок будет руководствоваться в будущем;</li> <li>- формируются важные психические новообразования, такие как: рефлексия и внутренний план действий, которые влияют на поведения ребенка, формируют его привычки. Рефлексия позволяет младшему школьнику оценивать собственные поступки, действия. Внутренний план действий организует деятельность, способствует удержанию целевых ориентиров, то есть работает на результат.</li> </ul> <p>Дети младшего школьного возраста начинают более осознанно контролировать свои поступки и поведение. Произвольность психических процессов позволяет младшему школьнику намеренно, целенаправленно управлять своим поведением, руководствуясь при этом не только сиюминутными желаниями, но и намерениями, долгосрочной перспективой.</p> <p>Данные новообразования дают педагогу возможность привить младшему школьнику культуру здорового образа жизни, в том числе культуру питания. На каждом этапе развития ребенок приобретает ряд личностных качеств и свойств, которые в дальнейшем являются фундаментом для возникновения новообразований личности. Поэтому в младшем школьном возрасте важно заложить правильные поведенческие навыки здорового питания. Так как при неправильном питании у младших школьников могут быть следующие последствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отставание в физическом развитии;</li> <li>- психоэмоциональные нарушения;</li> <li>- плохая успеваемость;</li> <li>- избыточная масса тела;</li> <li>- заболевания опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- эндокринные заболевания;</li> <li>- заболевания ЖКТ;</li> <li>- развитие железодефицитной анемии;</li> <li>- нарушение иммунного статуса и др.</li> </ul>
Новизна РПМ, преимущества перед другими программами	<p>Новизна программы определяется опорой на следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастная адекватность (вся предоставляемая информация на занятиях и все формируемые навыки у ребенка востребованы в его повседневной жизни);</li> <li>- социокультурная адекватность (формируемые навыки и привычки учитывают традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре Томской</li> </ul>

	<p>области);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системность (воспитание культуры питания не ограничено только отдельными беседами или занятиями с ребенком, во время каждого приема пищи в школьной столовой ребенок получает подтверждение соблюдения правил рационального питания);</li> <li>- пример взрослых (родители являются главным образцом поведения для младших школьников, поэтому вовлекаются в проводимые мероприятия).</li> </ul>
Цель	Ранняя профилактика девиантного поведения учащихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье».
Ключевые задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пробное погружение в жизненно значимую сферу активности «здоровье».</li> <li>2. Просвещение учащихся в сфере профилактики следующих поведенческих рисков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальная депривация;</li> <li>- приобщение к ПАВ.</li> </ul> </li> <li>3. Создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса и первичных навыков адаптивного поведения.</li> </ol>

### МАТРИЦА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

1. Возраст учащихся	7-9 лет
2. Количество учащихся в учебной группе	До 25 чел.
3. Срок обучения	36 часов
4. Режим занятий	1 час в неделю
5. Минимальный объем программы	36 часов
6. Характер реализации программы	Первичное знакомство
7. Особенности состава учащихся	Однородный
8. Форма обучения	очная
9. Особенности организации образовательного процесса	На основе сетевого взаимодействия со школами
10. Результат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие у учащихся общих представлений о жизненно значимой сфере активности «здоровье».</li> <li>2. Появление у учащихся первичного интереса к жизненно значимой сфере активности «здоровье».</li> <li>3. Сформированные навыки адаптивного поведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки правильного питания;</li> <li>- навыки ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- навыки ЗОЖ;</li> <li>- социальные навыки;</li> <li>- коммуникативные навыки.</li> </ul> </li> <li>4. Появление потребности к продолжению изучения смежных сфер по программам ознакомительного и базового уровня (не менее 25% учащихся).</li> </ol>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля Рубежный контроль	Режим работы участников программы
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. «Разговор о правильном питании»</b>		<b>29</b>	<b>8,9</b>	<b>20,1</b>		
1	Вводное занятие «Знакомство с героями программы»	1	1	0	Анкетирование	режим групповой работы
2	Если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Беседа	
3	Расписание для желудка	1	0,5	0,5	Тест	
4	Самые полезные продукты (ч.1)	1	0,5	0,5	Тест	
5	Самые полезные продукты (ч.2)	1	0	1	Творческая работа	
6	Как правильно есть	1	0,3	0,7	Практическая работа	
7	Что подать на первое?	1	0,3	0,7	Практическая работа	
8	Удивительные превращение пирожка	1	0,3	0,7	Тест	
9	Из чего варят каши	1	0,3	0,7	Творческий проект	
10	Как сделать кашу вкусной	1	0,3	0,7	Конкурс	
11	Плох обед если хлеба нет	1	0,3	0,7	Практическая работа	
12	Меньшие братья хлеба	1	0,3	0,7	Практическая работа	
13	Время есть булочки	1	0,3	0,7	Практическая работа	
14	Пора ужинать	1	0,3	0,7	Практическая работа	
15	На вкус и цвет товарищей нет	1	0,3	0,7	Викторина	
16	«Вкусы и увлечения»	1	0,3	0,7	Презентация	
17	Как утолить жажду (ч. 1)	1	0,3	0,7	Конкурс	
18	Как утолить жажду (ч. 2)	1	0,3	0,7	Беседа	
19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1	0,3	0,7	Кроссворд	
20	Где найти витамины весной?	1	0,3	0,7	Практическая работа	
21	Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты.	1	0,3	0,7	Кроссворд	
22	Каждому овощу свое место	1	0,3	0,7	Конкурс	
23	Как можно сохранить продукты	1	0,3	0,7	Практическая работа	
24	Культура моей страны.	1	0,3	0,7	Викторина	
25	Доброе дерево	1	0,3	0,7	Беседа	
26	Нужные и ненужные тебе лекарства	1	0,3	0,7	Диагностика	
27	Дружба с водой и мылом	1	0,3	0,7	Индивидуальные карточки	
28	Решения и здоровье	1	0,3	0,7	Устный опрос	
29	Кругосветка «Если хочешь быть здоров!»	1	0	1	Конкурс	
<b>Раздел 2. «Давайте жить по солнечным часам»</b>		<b>7</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>		
30	Давайте жить по солнечным часам (вводная часть)	1	0,3	0,7	Практическая работа	режим групповой работы
31	Режим дня	1	0,3	0,7	Практическая работа	
32	Полезное утро	1	0,3	0,7	Тест	
33	Секреты обеда	1	0,3	0,7	Тест	

34	Время для полдника	1	0,3	0,7	Тест	
35	Время ужина	1	0,3	0,7	Тест	
36	Итоговое занятие	1	0	1	Творческая работа	
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия/обучения	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 «Разговор о правильном питании»</b>								
1	сентябрь	1	Презентация программы	1	1	Вводное занятие «Знакомство с героями программы»	МАОУ гимназия №13	Практическая работа «Корзинка с полезными продуктами»
2	сентябрь	2	Урок-игра	1	2	Если хочешь быть здоров	МАОУ гимназия №13	
3	сентябрь	3	Мини лекция, сюжетная игра	1	3	Расписание для желудка	МАОУ гимназия №13	
4	сентябрь	4	Мини лекция, тест.	1	4	Самые полезные продукты (ч.1)	МАОУ гимназия №13	
5	октябрь	1	Сюжетно-ролевая игра	1	5	Самые полезные продукты (ч.2)	МАОУ гимназия №13	
6	октябрь	2	Мини- лекция, игра	1	6	Как правильно есть	МАОУ гимназия №13	Творческий проект «Классный завтрак»
7	октябрь	3	Беседа-обсуждение, работа в парах	1	7	Что подать на первое?	МАОУ гимназия №13	
8	октябрь	4	Беседа-обсуждение, игра	1	8	Удивительные превращение пирожка	МАОУ гимназия №13	
9	октябрь	5	Беседа-обсуждение, викторина	1	9	Из чего варят каши	МАОУ гимназия №13	
10	ноябрь	1	Сюжетная игра	1	10	Как сделать кашу вкусной	МАОУ гимназия №13	
11	ноябрь	2	Мини-лекция, игра	1	11	Плох обед если хлеба нет	МАОУ гимназия №13	«Викторина Гигиена»
12	ноябрь	3	Ролевая игра	1	12	Меньшие братья хлеба	МАОУ гимназия №13	
13	ноябрь	4	Мини-лекция, викторина	1	13	Время есть булочки	МАОУ гимназия №13	
14	декабрь	1	Мини- лекция, практическая работа	1	14	Пора ужинать	МАОУ гимназия №13	
15	декабрь	2	Мини-лекция, игра	1	15	На вкус и цвет товарищей нет	МАОУ гимназия №13	
16	декабрь	3	практическая работа	1	16	«Вкусы и увлечения»	МАОУ гимназия №13	Практическая работа «Составь меню, рецепт»
17	декабрь	4	Мини-лекция, игра	1	17	Как утолить жажду (ч. 1)	МАОУ гимназия №13	

18	январь	2	практическая работа	1	18	Как утолить жажду (ч. 2)	МАОУ гимназия №13		
19	январь	3	Мини-лекция, кроссворд	1	19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	МАОУ гимназия №13		
20	январь	4	Мини-лекция, дидактическая игра.	1	20	Где найти витамины весной?	МАОУ гимназия №13		
21	февраль	1	Мини-лекция, кроссворд.	1	21	Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты.	МАОУ гимназия №13		
22	февраль	2	Мини- лекция, игра.	1	22	Каждому овощу свое место	МАОУ гимназия №13		Дидактическая игра «Домашний доктор»
23	февраль	3	Практическая работа по таблице	1	23	Как можно сохранить продукты	МАОУ гимназия №13		
24	февраль	4	Игра-путешествие	1	24	Культура моей страны.	МАОУ гимназия №13		
25	март	1	Беседа, работа в группах.	1	25	Доброе дерево	МАОУ гимназия №13		
26	март	2	Беседа-обсуждение	1	26	Нужные и ненужные тебе лекарства	МАОУ гимназия №13		
27	март	3	Чтение сказки, «мозговой штурм».	1	27	Дружба с водой и мылом	МАОУ гимназия №13	Кругосветка «Если хочешь быть здоров!»	
28	март	4	Беседа-обсуждение	1	28	Решения и здоровье	МАОУ гимназия №13		
29	апрель	1	Кругосветка	1	29	Если хочешь быть здоров!	МАОУ гимназия №13		
<b>Раздел 2. «Давайте жить по солнечным часам»</b>									
30	апрель	2	Тренинговое занятие	1	30	Тренинг «Давайте жить по солнечным часам» (вводная часть)	МАОУ гимназия №13	Открытое занятие по программе	
31	апрель	3	Лекция, практические упражнения	1	31	Режим дня	МАОУ гимназия №13		
32	апрель	4	Практическое занятие, тест	1	32	Полезное утро	МАОУ гимназия №13		
33	май	1	Беседа-обсуждение, игра.	1	33	Секреты обеда	МАОУ гимназия №13		
34	май	2	Лекция, игра	1	34	Время для полдника	МАОУ гимназия №13		
35	май	3	Беседа-обсуждение, игра.	1	35	Время ужина	МАОУ гимназия №13		
36	май	4	Практическая работа	1	36	Итоговое занятие	МАОУ гимназия №13	Творческая работа	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях используется рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филипова (приложение №1).

### Раздел 1 «Разговор о правильном питании» (приложение №2)

#### Занятие 1. Знакомство с героями улицы Сезам.

Познакомить учащихся с героями программы

Теория: Знакомство с реальными персонажами программы и их характеристиками: девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Форма контроля: Анкетирование обучающихся, на выявление сформированности полезных привычек (приложение №7).

#### Занятие 2. Если хочешь быть здоров.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Теория: Знакомство с понятием «чувство голода», «полезные продукты». Горячие блюда и их значения в жизни человека, чтобы расти здоровым.

Практика: упражнение «Мои любимые и полезные продукты»

Форма контроля: Беседа

#### Занятие 3. Расписание для желудка.

Формирование навыков соблюдения режима питания

Теория: Знакомство с понятиями: «режим питания», «диета», «меню». Мини лекция «Время приема пищи».

Практика: Работа в группах «Зачем человеку нужно соблюдать режим питания?». Игра «Домашний доктор». Игра «Мои вредные привычки».

Форма контроля: Тест «Мое здоровье».

#### Занятие 4. Самые полезные продукты (ч.1)

Представление о полезности продуктов на каждый день.

Теория: Встреча с дядей Сашей. Полезные советы дяди Саши. Мини лекция «Полезные продукты».

Практика: Упражнение «Корзинка с полезными продуктами». Практическое задание «Дневник полезных продуктов», кроссворд «В каких магазинах можно покупать продукты»

Форма контроля: Тест «Самые полезные продукты».

#### Занятие 5. Самые полезные продукты (ч.2)

Представление о полезности продуктов на каждый день.

Практика: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем за покупками в магазин». Игра - соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Диагностическая игра «Поезд».

Форма контроля: Творческое задание «Корзинка с полезными продуктами».

#### Практическое занятие «Корзинка с полезными продуктами»

#### Занятие 6. Как правильно есть.

Формирование основных навыков гигиены питания.

Теория: Мини - лекция «Роль гигиены питания в состоянии здоровья человека»

Практика: Игра-обсуждение «Законы питания». Знакомство с плакатами «Самые важные правила». Игра-инсценировка «Волшебник Сизый Нос». Игра «Чем не стоит делиться». Рисунок «Мой плакат с самыми важными правилами».

Форма контроля: Практическая работа «Какие правила я выполняю».

#### Занятие 7. Что подать на первое.

Знание ассортимента супов, входящих в состав обеда.

Теория: Знакомство и историей русской кухни. Знакомство с понятиями: «похлепка», «суп», «репня». Знакомство с процессом пассирования. Правила соблюдения приготовления обедов.

Практика: Работа в парах по составлению «Перечня продуктов для щей и рассольника». Работа в командах «Определение состава блюд, входящих в горячие и холодные супы». Работа с пословицами.

Форма контроля: Практическая работа «Составь меню обеда».

#### Занятие 8. Удивительные превращения пирожка

Формирование навыков режима питания.

Теория: Знакомство с «Типовым режимом питания школьника». Знакомство с удивительными превращениями пирожка в желудке человека

Практика: Игра-соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?». Диагностическая игра «Кубик и Бусинка нуждаются в помощи». Игра-демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Работа с пословицами.

Форма контроля: Тест «Режим питания».

### **Занятие 9. Из чего варят каши.**

Формирование представления о завтраке как обязательной компоненте.

Теория: Мини-лекция «Значение завтрака в жизни школьника».

Практика: Работа над пословицей «Он мало каши ел». Работа с загадками. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Игра «Отгадай-ка» (из каких растений, зерен, круп можно получить каши).

Форма контроля: Творческий проект «Классный завтрак»

### **Занятие 10. Как сделать кашу вкусной.**

Формирование навыков приготовления завтрака.

Теория: Советы тети Нины «Как сделать кашу вкусной». Знакомство с вариантами рекомендуемых блюд на завтрак.

Практика: Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».

Форма контроля: Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

### **Занятие 11. Плох обед, если хлеба нет.**

Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного питания, его структуре.

Теория: Мини-лекция «Время обедать». Знакомство с понятием «окрошка».

Практика: Работа с содержанием поговорок «Плох обед, если хлеба нет», «Поешь рыбки, будут ноги прытки». Венок из пословиц. Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Угадай-ка»

Форма контроля: Практическая работа «Рецепт витаминного салата».

### **Занятие 12. Меньшие братья хлеба.**

Знакомство с продуктами из муки, русскими ритуальными блюдами.

Теория: Знакомство с продуктами из муки: «саламата», «кваша», «кулага», «заваруха». Знакомство с русскими ритуальными блюдами. Знакомство с рецептом суворовской каши.

Практика: Работа с пословицей «Без каш обед не обед...» Работа в малых группах «Ассортимент каш». Работа с загадками и пословицами. Игра-задание «Подбери рифму». Ролевая игра «Загадка пекаря».

Форма контроля: Практическая работа «Составьте рецепт любимой каши».

### **Занятие 13. Время есть булочки**

Формирование навыков составления вариантов полдника.

Теория: Определение понятий «полдник», «кисло-молочные продукты», «мучные кондитерские изделия» Мини-лекция «Полдник».

Практика: Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра - задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости».

Форма контроля: Практическая работа «Составьте меню для полдника».

### **Занятие 14. Пора ужинать.**

Формирование навыков составления вариантов ужина.

Теория: Мини – лекция «Ужин». Знакомство с вариантами блюд для ужина.

Практика: Работа над выражением: «Ужин - последняя еда». Работа над смыслом поговорки «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Игра «Объяснялки». Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброды». Игра «Что можно есть на ужин».

Форма контроля: Практическое задание «Составьте меню для ужина».

### **Занятие 15. На вкус и цвет товарищей нет**

Формирование навыков распознавания вкусовых качеств продуктов.



Теория: Знакомство с определениями: «вкус», «вкусовые пристрастия», «вкусовые ощущения». Письмо Зелибобы. Болезнь Зелибобы (потеря вкусовых ощущений).

Практика: Упражнения «Определи вкус продукта», «Фруктовая парфюмерия».

Форма контроля: Конкурс-викторина «Определи вкус печенья».

### **Занятие 16. Вкусы и увлечения.**

Формирование навыков здоровых увлечений.

Теория: Знакомство с определением «увлечения».

Практика: Работа в малых группах «Мое увлечение». Работа в группе по обсуждению как улучшается здоровье с помощью спорта, правильного, рационального питания, физического труда, закаливания, прогулок на свежем воздухе, зарядки. «Игра «Горький- сладкий». Игра «Плывет, плывет кораблик».

Форма контроля: Презентация плакатов «Здоровые увлечения», «Вредные привычки», «Здоровые привычки».

### **Занятие 17. Как утолить жажду (ч.1)**

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека.

Теория: Мини-лекция «Вода в жизни человека». Знакомство с определением понятия «простокваша».

Практика: Работа над смыслом поговорки «Корова рогата, да молоком богата» Какао – полезный и сытый напиток. Работа в малых группах: «Можно ли пить сырую воду?», «Надо ли пить больше жидкости во время болезни?» Игра «Определи вкус».

Форма контроля: Конкурс «Самый вкусный напиток».

### **Занятие 18. Как утолить жажду (ч. 2.)**

Формирование навыков применения чая для укрепления здоровья.

Теория: Признаки жажды. Средства лесника Еремея от жажды. Напитки для утоления жажды.

Практика: Работа над загадкой о воде. Знакомство с ассортиментом названий кваса. Значение зеленого чая для организма человека. Работа в малых группах «Чай из лекарственных трав». Фруктово-овощные соки. Игра «Из чего готовят соки». Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Рисунки «Вкусный, полезный сок», «Как утолить жажду».

Форма контроля: Беседа

### **Занятие 19. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**

Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

Теория: Мини-лекция «Значение энергетически ценных продуктов для здоровья человека».

Практика: Игра «Дневной рацион питания». Игра «Меню спортсмена». Игра «Зелибоба-спортсмен». Составление коллажа «Мы за здоровый образ жизни».

Форма контроля: Кроссворд «Сухофрукты».

### **Занятие 20. Где найти витамины весной.**

Формирование навыков употребления витаминизированных продуктов питания.

Теория: Мини-лекция. «Витамины - жизненно важные вещества». Как можно вырастить овощи и зелень на подоконнике.

Практика: Работа с загадками и поговорками о луке. Чеснок – брат лука. Игра «Витаминный салат». Дидактическая игра «Морские продукты». Песенка про мальчишку, который не хотел копать картошку, а на обед прибежал. Песенка про бананы и кокосы. Игра «Вкусные истории».

Форма контроля: Практическая работа «Салат из первой зелени»

### **Занятие 21. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.**

Познакомить детей со значением фруктов, ягод и овощей для организма человека.

Теория: Мини-лекция «Способы сохранения витаминов в овощах. Первые витамины в теплицах. Лето - ягодное время.

Практика: Игра «Отгадай-ка». Игра «Овощи и фрукты». Витаминная радуга частушек.

Форма контроля: Кроссворд «Овощи-фрукты».

### **Занятие 22. Каждому овощу свое место.**

Познакомить детей с полезными свойствами овощей.

Теория: Мини - лекция. «Полезные свойства овощей». Русская сказка «Вершки-корешки».

Практика: Игра - соревнование «Вершки- корешки». Игра «Овощи в огороде». Физкультминута «Собираем урожай». Инсценировка песни «Овощи».

Форма контроля: Конкурс - соревнование «Самый оригинальный овощной салат».

### **Занятие 23. Как можно сохранить продукты.**

Формирование навыков правильного хранения продуктов.

Теория: Знакомство с жизненным циклом продуктов. Место продуктов в холодильнике.

Практика: Работа по таблице «Пищевые продукты». Признаки и причины порчи продуктов. Способы хранения продуктов. Игра на внимание. Игра «Первая помощь доктора при отравлении»

Форма контроля: Практическая работа «Распознавание непригодности продуктов».

### **Занятие 24. Культура моей страны.**

Сформировать представление о древних корнях здорового образа жизни.

Теория: Мини-лекция «Традиции и обычаи русского народа по сохранению здоровья человека»  
Рецепт суворовской каши.

Практика: Игра «Угадай сказку». Игра – обсуждение «Кладовая народной мудрости». Игра «Чем не стоит делиться».

Форма контроля: Викторина «Печка в русских сказках».

### **Занятие 25. Доброе дерево**

Показать ценность березы для жизни и здоровья человека.

Теория: Знакомство с определениями понятий «берестяная грамота, «березовица», «карболен». Знакомство с «Заметками археолога» Значение березы для здоровья человека.

Практика: Работа с пословицей «У березы первое дело – мир освещать». Практика использования березовых почек, настоев и отваров, листьев березы, активированного угля в жизни человека. Загадки, пословицы, стихи, песни о березе. Рисунки доброго дерева.

Форма контроля: Беседа.

### **Занятие 26. Нужные и ненужные тебе лекарства.**

Формирование навыков ответственного поведения.

Теория: Знакомство с понятием определений «лекарство», «яд». Полезные, вредные лекарства. Отравленное яблоко для царевны из «Сказки о мертвой царевне».

Практика: Обсуждение в группах «Может ли полезное лекарство стать ядом?» и «Можно ли принимать незнакомое лекарство?» Советы тети Нины. Игра-консультация «Домашний доктор». Игра «Витамины или конфеты».

Форма контроля: Игра - диагностика «Полезно – вредно».

### **Занятие 27. Дружба с водой и мылом.**

Формирование навыков личной гигиены.

Теория: Сказка о микробах. Для чего купаются животные. Советы доктора Воды. Заучивание слов: «От простой воды и мыла, у микробов тают силы». Вредные советы Григорий Остера.

Практика: Портрет человека вредных привычек. Анализ ситуации «Я под краном руки мыла»

Форма контроля: Индивидуальные карточки с заданиями.

### **Занятие 28. Решения и здоровье**

Формирование навыков ответственного поведения.

Теория: Обсуждение с детьми, что нужно дереву, чтобы расти здоровым и красивым. Признаки больного и здорового человека. Причины вредного воздействие на здоровье человека. Образ жизни здорового человека. Поступки человека, приводящие к болезням. Ответственное и безответственное отношение к здоровью. Примеры ответственного отношения к здоровью. Способы укрепления здоровья.

Практика: Рисунок «Цветок здоровья. Игра «Как стать чемпионом».

Форма контроля: Устный опрос.

### **Занятие 29 Викторина «Если хочешь быть здоров!»**

Формирование коммуникативных навыков. Закрепление пройденного материала.

Практика: Конкурс капитанов команд «Давайте познакомимся». Игра «Повар». Игра «Что я съел?». Конкурс «Отгадай загадки». Конкурс для родителей «Приключение зернышка», «Удивительные превращения пирожка».

Форма контроля: Конкурс «Проверь себя».

**Раздел 2. «Давайте жить по солнечным часам» (приложение №3)**

**Занятие 30. Тренинг «Давайте жить по солнечным часам» (вводная часть)**

Формирование навыков ЗОЖ.

Практика: Упражнения «Азбука правильного питания», игра «Правильно, не правильно», «Доскажи словечко», «Что полезно», «Аукцион», «Приятного аппетита».

Форма контроля: Практическая работа

**Занятие 31. Режим дня**

Формирование навыков соблюдения режима дня.

Теория: Лекция «Режим дня»

Практика: Упражнение «Это мое имя». Принятие правил группы. Упражнение «Школьные трудности», «Циферблат».

Форма контроля: Практическая работа «Мой режим дня».

**Занятие 32. Полезное утро.**

Сформировать представление о завтраке.

Теория: Лекция «Значение завтрака в жизни человека».

Практика: Упражнение - энергизатор «Время просыпаться». Упражнение «Письмо Мойдодыра». Упражнение «Гора». Упражнение «Из чего варят каши». Совет тети Нины. Практическое упражнение «Правила поведения в школьной столовой».

Форма контроля: Тест «Время для завтрака».

**Занятие 33. Секреты обеда**

Сформировать представление об обеде.

Теория: Лекция «Обед».

Практика: Упражнение-энергизатор «На что похоже настроение». Упражнение «Письмо Зелибобы». Упражнение «Прогулка в волшебном лесу. Упражнение «Волшебный сон». Практическое упражнение «Сервировка стола».

Форма контроля: Тест «Прогулка на свежем воздухе». Тест «Время обеда».

**Занятие 34. Время для полдника**

Познакомить учащихся с вариантами приготовления полдника.

Теория: Лекция «Полдник».

Практика: Упражнение - энергизатор «Солнечный зайчик». Упражнение «Пирог». Упражнение «Какого цвета здоровье». Упражнение «Сказочная шкатулка». Практическое упражнение «Презентация соков». Советы тети Нины.

Форма контроля: Тест «Время для полдника».

**Занятие 35. Время ужина**

Сформировать представление об ужине.

Теория: Лекция «Пора ужинать». Советы тети Нины. Советы мама и бабушкам.

Практика: Упражнение - энергизатор «Разговор через стекло». Упражнение «Меню на ужин». Упражнение «Что едят в стране Здоровячков?». Практическое упражнение «Последствия».

Форма контроля: Тест «Время ужина».

**Занятие 36. Итоговое занятие**

Практика: Защита практической работы «Самый полезный продукт».

Форма контроля: Творческая работа.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы:

### **1) Методика «Моя семья» (приложение №4)**

Методика направлена на изучение наиболее общих особенностей семейного воспитания детей, интересов и потребностей родителей в оказании психолого-педагогической помощи, выявлении трудностей семейного воспитания, так как модели пищевого поведения, которые формируются в семье могут вызывать поведенческие нарушения у детей.

### **2) Методика «Дом, дерево, человек» (приложение №5)**

Методика позволяет получить информацию о психофизиологическом статусе и эмоциональном состоянии ребенка, а также о проблемных зонах личности, степени адаптированности, об отношении к себе и к окружающим.

### **3) Тест «Лесенка» В.Г. Щур (приложение №6)**

Тест направлен на изучение самооценки и уровня притязаний детей. По итогам теста педагог получает информацию об уровне самооценки (неадекватно завышенная, завышенная, адекватная, заниженная), как ребенок стремится к достижению цели той степени сложности, на которую он считает себя способным. Дети, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

### **4) Анкета «Полезные и вредные привычки» (приложение №7)**

Анкетирование обучающихся, на выявление сформированности полезных привычек, уровня осведомленности и уровня представлений о ценности здоровья, ЗОЖ.

### **5) Тесты: «Время для завтрака», «Время для обеда», «Время для ужина» (приложение №8)**

Тестовый материал предполагает определить уровень полученных знаний обучающимися на занятиях (какие продукты и напитки полезно включить в состав завтрака, обеда и ужина, от чего зависит состав завтрака, обеда и ужина и пр.)

### **6) Тесты: «Мой режим дня», «Мое здоровье», «Самые полезные продукты» (приложение №9)**

Оценочный материал направлен на выявление отношения школьников к своему здоровью:

- знание правильного составления и выполнения режима дня;
- понимание важности физического совершенствования;
- знание о продуктах наиболее полезных и необходимых для здоровья человека.

### **4) Учебные и проблемные задания (приложение №10) направлены на формирование:**

- навыков сознательного отношения к здоровью;
- коммуникативных навыков;
- мотивацию к познавательной, творческой деятельности;
- интереса детей к содержанию программного материала.

### **Формы аттестации (приложение №11):**

- **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** наблюдение, комплексная рефлексия, викторина, журнал посещаемости, фото, аналитический материал, материал анкетирования и тестирования, отзыв детей и родителей;

- **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения анкетирования и диагностики, викторина, итоговый отчет;

- **результативность освоения программы:** практические задания, творческие проекты, викторины, кругосветки, выставка творческих работ, открытое занятие и др.).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы и методы по формированию навыков адаптивного поведения:**

- навыки правильного питания (соблюдения режима питания и питьевого режима, культуры поведения за столом, правила столового этикета, гигиены питания и личной гигиены, рациональное питание, полезные и вредные продукты питания);

- навыки ответственного отношения к своему здоровью (включают умения, связанные с охраной здоровья – овладение системными знаниями о здоровье, понимание значимости его общественной ценности, общественной морали и нравственности);

- навыки ЗОЖ (проведения утренней зарядки, составления режима дня, знания о полезных и вредных привычках);

- социальные навыки (представления о социокультурных аспектах питания, умение вступать в беседу, адекватно реагировать на замечания, положительного восприятия себя и других).

- коммуникативные навыки (знания о правилах общения, умение слушать, способность правильно строить свое поведение, управлять им в соответствии с задачами общения).

#### **Используемые технологии превентивного обучения:**

**1) Обучение социально-жизненным навыкам.** Жизненно важные навыки – это основа психосоциальной компетентности. У подрастающего поколения в недостаточной степени сформированы необходимые жизненные навыки, обеспечивающие способность к социально адекватному поведению и позволяющие сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предполагает развития социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях образовательной организации, формирование культуры питания, психологической невосприимчивости к ПАВ посредством стимулирования ответственного, обдуманного поведения.

**2) Обучение ответственному поведению.** У младших школьников ответственность находится в процессе формирования. Этот процесс зависит от того, как развивается и усложняется деятельность ребенка (игра – учеба – труд), какая деятельность в настоящий момент является ведущей, как изменяется место, занимаемое им в системе общественных отношений. Поэтому об ответственности младшего школьника можно говорить как об относительно устойчивом качестве, проявляющемся на уровне привычки, эмоционального порыва или на уровне сознательно-волевой напряженности. Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предполагает формирование позитивной мотивации на ЗОЖ, осознание социальной значимости существующих норм ответственного поведения, развитие умений планировать и организовывать свою деятельность, тренировка в проявлении волевых качеств.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации.

**Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально–техническое обеспечение:** Занятие проводится в общеобразовательном классе на 25 посадочных мест. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой, в соответствии с его ростом и состоянием здоровья. Для проведения занятий необходим компьютер, проектор, доска.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:** рабочие тетради «Разговор о правильном питании» для каждого обучающегося (приложение №2), простой и цветные карандаши, ластик, фломастеры, акварельные краски, кисточки и альбом для рисования, ножницы, маленький мячик, дидактические карточки и наглядно-демонстрационный материал (приложение №10).

**Кадровое обеспечение:** Программу может реализовывать педагог дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог.

Специалист должен:

1) владеть приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; навыками преподавания, ведение дискуссий, презентаций; информационно-коммуникативными технологиями;

2) уметь применять стандартизированные методики и приемы наблюдения за нормами и отклонениями психического и физиологического развития обучающихся;

3) создавать педагогические условия для формирования на занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки обучающихся;

4) организовывать и проводить профилактические мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий;

5) использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р)
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся воспитанников».

### Основная литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 79с.
2. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе. – Санкт-Петербург: Образование - Культура, 2002. – 288 с.
3. Могильный Н.П. Русская кухня. Традиции и обычаи. – Москва: «Советская Россия», 1990. – 256 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 7-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2003. – 456 с.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва: ТЦ «Сфера», 1999. – 237 с.
6. Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. — Москва: Центрполиграф, 2001. – 560 с.
7. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников – Самара: Учебная литература, 2004. – 80 с.

8. Филиппова Ю. В. «Общение дети 7-10лет». – Ярославль: Академия Развития, 2002.– 142 с.

#### Для педагогов:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Рабочая тетрадь. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2014. –74 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология.– М., 2002. – 414 с.
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – Москва: Просвещение, 1991. – 176 с.
4. Королева А. Гигиена питания: учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – Изд.: Академия, 2014. – 544 с.
5. Минеральные вещества, витамины: их роль в организме. Проблемы микронутриентной недостаточности: учебное пособие / И.Ю. Тармаева, А.В. Боева ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрав России. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 89 с.
6. Нечаева А.П. Безопасность продуктов Питания: учебное пособие / А.П. Нечаев, И.С. Витол. – Москва: Издательский комплекс МГУПП, 1999. – 87 с.
7. Нормы физиологический потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. – Москва, 2008.
8. Самсонов М.А. Справочник по диетологии / М.А. Самсонов, А.А. Покровский – Москва: Медицина, 1992. – 464 с.
9. <https://www.prav-pit.ru/teachers>
10. <http://www.takzdorovo.ru/>

#### Для детей:

1. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома.–Москва: Интерпринг, 1990. – 191 с.
2. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том I – фруктам и ягодам. – Москва: Амрита-Русь, 2008. – 206 с.
3. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья /том II – овощи. - Москва: Амрита-Русь, 2005. – 221 с.
4. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья /том III – секреты о злаках, целебных травах, меде, орехах и шоколаде.– Москва: Амрита-Русь, 2005. – 269 с.
5. <https://www.prav-pit.ru/kids>

#### Для родителей:

1. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. – Москва: Интерпринг, 1990. – 191 с.
2. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том I – фруктам и ягодам. – Москва: Амрита-Русь, 2008. – 206 с.
3. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том II – овощи. - Москва: Амрита-Русь, 2005. – 221 с.
4. Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том III – секреты о злаках, целебных травах, меде, орехах и шоколаде. – Москва: Амрита-Русь, 2005. – 269 с.
5. Царенко Н.В. Я не хочу кушать или поиск детского аппетита. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2015. – 121 с.
6. <https://www.prav-pit.ru/parents>
7. <http://www.takzdorovo.ru/>