

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новомалыклинская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза М.С. Чернова  
(МОУ Новомалыклинская СОШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Новомалыклинской СОШ  
А.Р. Хамидуллина  
Приказ № 420 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
естественнонаучной направленности  
«Разговор о правильном питании»**

**Возраст обучающихся:** 9-11  
**Срок реализации:** 1  
**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
*Педагог дополнительного образования  
Крылова Наталья Николаевна*

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	6
1.4. Учебно-тематический план .....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>21</b>
2.1. Календарный учебный график .....	21
2.2. Формы аттестации/контроля .....	24
2.3. Оценочные материалы .....	24
2.4. Методическое обеспечение программы .....	24
2.5. Условия реализации программы .....	24
2.6. Воспитательный компонент .....	26
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>28</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МОУ Новомалыклинская СОШ;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ Новомалыклинская СОШ;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ Новомалыклинская СОШ;

### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МОУ Новомалыклинская СОШ;

## **Направленность (профиль):** естественнонаучная

### **Актуальность программы:**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д. Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

### **Отличительные особенности программы:**

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Новизна программы:**

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9-

11.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Наполняемость группы:** 12

**Объем программы:** 36 часа

**Срок освоения программы:** 1

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу

**Форма реализации:** с применением дистанционных образовательных технологий

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа «Разговор о правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

– формирование у обучающихся навыков правильного питания, физической активности и закалывания как составных частей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах

правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

***Развивающие:***

- развивать навыки организации самостоятельной деятельности обучающихся: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять последовательность их выполнения, оценивать промежуточные и окончательные результаты;

- развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;

- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

***Воспитательные:***

- расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд ежедневного рациона;

- формировать интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к лесу, водоемам и понимать ответственность каждого человека в сохранении природы

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:**

- система знаний об основных группах питательных веществ, что позволит обучающимся правильно подбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

- система представлений о размере порции овощей и фруктов, используя ладошки, обучающие смогут определять размер порции молочных и мясных продуктов и блюд, это позволит получать оптимальное количество пищи и исключает переизбыток;

- осознанное понимание роли регулярной физической активности, закаливания, ежедневной зарядки в укреплении здоровья, устойчивое желание заниматься спортом, играть в подвижные игры, делать зарядку;

– система знаний об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значение в ежедневном рационе.

#### **Метапредметные результаты:**

– комплекс навыков, обеспечивающих школьникам начальный этап формирования критического мышления при самостоятельной деятельности, умение выявлять логические и причинно-следственные связи, исправлять ошибки, приводить аргументы;

– комплекс навыков работы в группе сверстников, умение распределять задачи, обсуждать, добиваться результата в ходе выполнения практических и творческих задач.

– комплекс навыков, обеспечивающих эффективную работу с различными типами информационных источников: поиск, обработка и оценка информации, применение в конкретной ситуации для достижения поставленных задач;

#### **Личностные результаты:**

– полученные знания позволят обучающимся познакомиться с правилами здорового образа жизни и сформировать устойчивое желание соблюдать их в повседневной жизни;

– уметь выбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

– устойчивое желание бережно относиться к природе, участвовать в волонтерских акциях вместе с классом или родителями;

### **1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни</b> <b>Тема 1. Давайте познакомимся.</b> <b>Тема 2. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни</b>	2	2		Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль
2	<b>Раздел 2. Из чего состоит наша</b>	4	3	1	Беседа, игровые моменты,

	<p><b>пища</b>  <b>Тема 1.</b> Из чего состоит наша пища  <b>Тема 2.</b> Самые важные продукты и блюда  <b>Тема 3.</b> Как составить правильный рацион  <b>Тема 4.</b> Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»</p>				викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы
3	<p><b>Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке</b>  <b>Тема1.</b>Здоровье в порядке - спасибо зарядке  <b>Тема2.</b>Почему важно заниматься спортом  <b>Тема 3.</b> Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»  <b>Тема 4.</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом</p>	4	3	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности
4	<p><b>Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров</b>  <b>Тема 1.</b> Закаляйся, если хочешь быть здоров</p>	2	2		Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль
5	<p><b>Раздел 5. Как правильно убирать мусор</b>  <b>Тема1.</b>Почему нужно разделять мусор  <b>Тема 2.</b> Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»</p>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	<p><b>Раздел 6. Где и как готовят пищу</b>  <b>Тема 1.</b> Где и как готовят пищу  <b>Тема 2.</b> Экскурсия в школьную столовую  <b>Тема 3.</b> Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе</p>	3	2	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль
7	<p><b>Раздел 7. Блюдо из зерна</b>  <b>Тема 1.</b> Как хлеб приходит к нам на стол  <b>Тема 2.</b> Блюда из зерна  <b>Тема 3.</b> Почему нужно беречь хлеб</p>	3	2	1	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,



8	<p><b>Раздел 8. Молоко и молочные продукты</b>  <b>Тема 1.</b> Молоко и молочные продукты  <b>Тема 2.</b> Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»  <b>Тема 3.</b> Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»</p>	3	2	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
9	<p><b>Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства</b>  <b>Тема 1.</b> Почему нужно беречь лесные богатства  <b>Тема 2.</b> Что можно есть в походе</p>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.
10	<p><b>Раздел 10. Почему нужно беречь воду</b>  <b>Тема 1.</b> Для чего нужна вода  <b>Тема 2.</b> Почему нужно беречь воду</p>	2	1	1	Задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
11	<p><b>Раздел 11. Вода и другие полезные напитки</b>  <b>Тема 1.</b> Вода и другие полезные напитки</p>	2	2		кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
12	<p><b>Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы</b>  <b>Тема 1.</b> Что можно приготовить из рыбы  <b>Тема 2.</b> Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»</p>	2	2		Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
13	<p><b>Раздел 13. Необычное путешествие</b>  <b>Тема 1.</b> Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России  <b>Тема 2.</b> Традиции питания и</p>	3	3		Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности,

	спортивные увлечения в южных районах России <b>Тема 3.</b> Проект «Традиционная кухня моего региона»				экскурсия, тематический контроль.
14	<b>Раздел 14.</b> <b>Олимпиада здоровья</b> <b>Тема 1.</b> Олимпиада здоровья <b>Тема 2.</b> Игра “Олимпиада здоровья”	2	1	1	Веселые старты, игра, итоговый контроль
	итого	36	27	9	.

### 1.5. Содержание учебно-тематического плана

#### **Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни**

**Тема 1.** Давайте познакомимся. Две недели в лагере здоровья

##### **Содержание материала:**

Содержание модуля и его разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль.

##### **Практическая работа:**

Беседа, знакомство с героями и темами модуля. Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Домашнее задание: задание на стр. 4 в рабочей тетради

**Тема 2.** Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

##### **Содержание материала:**

Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Продукты ежедневного рациона. Меню завтрака, обеда, ужина, полдника. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

##### **Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5, 6 на стр. 6–9 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов.

#### **Раздел 2. Из чего состоит наша пища**

**Тема 1.** Из чего состоит наша пища

##### **Содержание материала:**

Основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ. Питательные вещества в разных продуктах.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Выполнение заданий на стр. 10, 11, 12. Подведение итогов, рефлексия.

## **Тема 2. Самые важные продукты и блюда**

### **Содержание материала:**

Источники белка для организма (блюда из мяса, рыбы, молочные продукты). Продукты растительного происхождения богатые белком.

Жиры – источник энергии для организма. Основные источники углеводов. Почему нужно ограничивать сладости в рационе. Основа правильного питания - достаточное и разнообразное питание.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы. Выполнение интерактивных заданий. Работа в малых группах. Обсуждение, подведение итогов.

## **Тема 3. Как составить правильный рацион**

### **Содержание материала:**

Что такое рацион, меню, порция. Тарелка правильного питания – помощник в составлении правильного рациона. Сколько овощей и фруктов нужно есть каждый день. Определение порции овощей и фруктов. В какие приемы пищи добавить овощи и фрукты. Правило подбора продуктов для здорового перекуса. Размер порции продуктов и блюд из зерна (каши, хлеб, печенье, булочки). Размер порции продуктов и блюд – источников белков (мясные, молочные продукты, яйца, орехи).

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Соберите ланч-бокс». Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## **Тема 4. Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»**

### **Содержание материала:**

Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: весы, ростомер, сантиметровая лента, лист бумаги на каждого ребенка. Дневник наблюдений.

### **Практическая работа:**

Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерениям роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Проведение измерений, заполнение дневника наблюдений. Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке**

#### **Тема 1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке**

##### **Содержание материала:**

Роль утренней зарядки для укрепления здоровья – развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма, повышение тонуса умственной и физической работоспособности организма. Правило составления комплекса для проведения зарядки. Составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 14–15, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Комплекс утренней зарядки». Составление комплекса по схеме, демонстрация вместе с обучающимися класса. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 2. Почему важно заниматься спортом**

##### **Содержание материала:**

История развития физической культуры в Древней Греции. Почему важно заниматься физической активностью и спортом. Влияние физической активности для сохранения и укрепления здоровья. Практическое задание «Оцените свой образ жизни. Физкультурный портрет класса»

##### **Практическая работа:**

Работа с информацией и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заполнение кроссворда, работа с пословицами. Выполнение практического задания на рабочем листе, заполнение таблицы. Анализ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 3. Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»**

##### **Содержание материала:**

Определение пульса, частоты дыхания в покое. Изменение пульса и частоты дыхания при физической нагрузке. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: секундомер. Дневник наблюдений. Что происходит в организме при физической нагрузке, почему увеличилась частота дыхания и пульса. Почему нужна физическая нагрузка.

##### **Практическая работа:**

Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерению пульса, частоты дыхания. Проведение измерений, вычислений, заполнение дневника наблюдений. Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

### **Содержание материала:**

Секреты режима дня и питания спортсмена. Составление режима дня для тех, кто занимается спортом. Режим питания спортсменов: количество приемов пищи, промежутки между приемами и тренировкой. Спорт и рацион питания, что нужно есть. Составление рациона питания в дни тренировок или соревнований.

### **Практическая работа:**

Работа с информацией и иллюстрациями на слайдах, ответы на вопросы, Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий № 1, 3 на стр. 16–17. Работа в малых группах «Составление режима дня и рациона питания в дни тренировок или соревнований». Обсуждение, подведение итогов.

## **Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров**

### **Тема 1. Закаляйся, если хочешь быть здоров**

#### **Содержание материала:**

Как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма. Художественные произведения по теме: Н. Лемзаков «Мальчики на пляже», Т. Яблонская. «Утро», П. Кончаловский. «Летом».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 18–19, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 19 в рабочей тетради. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 5. Как правильно убирать мусор**

### **Тема 1. Почему нужно разделять мусор**

#### **Содержание материала:**

Мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Куда отправляется мусор из мусорных баков. Сортировочные пункты и заводы по переработке мусора. Ответственность каждого в уменьшении мусора на планете, как организовать раздельный сбор мусора дома. Правила сбора и утилизации батареек.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 20–21, беседа. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»**

### **Содержание материала:**

Правила ответственного отношения к природе, как уменьшить мусорные свалки. Что может сделать каждый из нас. Практическое занятие по этапам, задания для каждого этапа: «Раздели мусор», «Экоматематика», «Вторая жизнь мусора», «Знаешь, расскажи».

### **Практическая работа:**

В начале занятия обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняют интерактивные задания, решают экологические задачи, выстраивают логические цепочки, рисуют плакаты и делают коллажи. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

## **Раздел 6. Где и как готовят пищу**

### **Тема 1. Где и как готовят пищу**

#### **Содержание материала:**

Как устроена кухня, предметы кухонного оборудования, их назначение. Техника безопасности при использовании электрических, острых приборов, горячей посуды. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила хранения готовых и сырых продуктов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 24–26, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Экскурсия в школьную столовую**

#### **Содержание материала:**

Как устроена школьная столовая, электрические приборы. Правила хранения посуды и столовых приборов. Места хранения продуктов. Соблюдение гигиенических требований. Профессии работников школьной столовой.

#### **Практическая работа:**

Проведение экскурсии работником столовой. Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 3. Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе**

#### **Содержание материала:**

Правила экокухни: не только готовим, но и заботимся о природе (покупать продуктов столько, сколько требуется; соблюдать правила хранения продуктов; не выбрасывать остатки еды; сортировать мусор). Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Как добиться уменьшения пищевых расходов. Приготовление полезных блюд из остатков продуктов. Примеры национальных блюд, в

приготовлении которых можно использовать остатки продуктов.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Просмотр видеофрагмента о приготовлении блюда из остатков хлеба, беседа о бережном отношении к продуктам. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 7. Блюда из зерна**

### **Тема 1. Как хлеб приходит к нам на стол Содержание материала:**

История появления хлеба, его значение для человека. Путь хлеба от зерна до магазина: выращивание зерновых, уборка, элеватор, хлебокомбинат, магазин. Профессии людей, которые помогают попасть хлебу к нам на стол. Техника, используемая при выращивании и производстве хлеба.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 28–29, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 29 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Блюда из зерна**

#### **Содержание материала:**

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из зерна. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 3. Почему нужно беречь хлеб**

#### **Содержание материала:**

Хлеб – продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Уважительное отношение к людям, занимающимся выращиванием и производством хлеба. Бережное отношение к хлебу. Блюда из остатков хлеба (запеканки, сухарики, панировочные сухари, гренки, квас). Стихи о хлебе и хлеборобах. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

### **Практическая работа:**

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу, людям, выращивающим хлеб. Составление рецептов блюд из остатков хлеба. Мастер-класса «Хлеб – всему голова»,

подготовкаматериалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу. Подготовка выставки работ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 8. Молоко и молочные продукты**

### **Тема 1. Молоко и молочные продукты**

#### **Содержание материала:**

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных и кисломолочных продуктов, их свойства. Молочные продукты как основа в рационе питания у разных народов нашей страны. Блюда из молока и кисломолочных продуктов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из молока и кисломолочных продуктов. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»**

#### **Содержание материала:**

Обнаружение жира в молоке. Оборудование: чашки петри, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: молоко 3,5–6%, гуашь цветная, моющее средство. Рисунки для раскрашивания с указанием питательных веществ в молоке, твороге, сыре.

#### **Практическая работа:**

Проведение практической работы. Инструктаж по ТБ, выполнение опыта, наблюдение, выводы. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 32 и 34 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 3. Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»**

#### **Содержание материала:**

Разнообразие блюд из молока и кисломолочных продуктов. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: инструктаж по ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи из молока и молочных продуктов.

## **Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства**

### **Тема 1. Почему нужно беречь лесные богатства**



### **Содержание материала:**

Природные ресурсы – это наше общее богатство. Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат. Бережное отношение к лесу, правила поведения в лесу. Что может сделать каждый школьник для сохранения лесов на планете.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 4, 5, стр. 38 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 6, 7 на стр. 38 в рабочей тетради.

## **Тема 2. Что можно есть в походе**

### **Содержание материала:**

Подбор продуктов для длительного похода. Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам.

### **Практическая работа:**

Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 стр. 37 в рабочей тетради. Практическое задание в малых группах «Соберите рюкзак для похода» (детям предлагаются упаковки от продуктов или карточки с рисунками продуктов). Составление правил поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов. Анализ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 10. Почему нужно беречь воду**

### **Тема 1. Для чего нужна вода**

### **Содержание материала:**

Вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Вода в хозяйственной деятельности человека. Роль воды для организма человека. Ежедневная потребность воды в зависимости от возраста ребенка. Пословицы и поговорки о воде.

### **Практическая работа:**

Беседа, обсуждение, чтение по ролям стр. 39–40, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение задания № 1 на стр. 41 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Почему нужно беречь воду**

### **Содержание материала:**

Проблемы загрязнения водных ресурсов. Праздники воды, их цель – напомнить людям о бережном отношении к воде. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Питьевые водные ресурсы. Как подготовить воду для питья.

### **Практическая работа:**

Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Проведение практической работы: инструктаж по ТБ, оборудование: химические стаканы, колбы, воронки, фильтровальная бумага, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: вода, песок, тушь. Наблюдение, выводы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 11. Вода и другие полезные напитки**

### **Тема 1. Вода и другие полезные напитки**

#### **Содержание материала:**

Откуда мы получаем воду – источники питьевой воды. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды. Питьевой режим детей разного возраста. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны, художественные произведения по теме: Н. Богданов- Бельский «День рождения учительницы», Франс Халс «Пьющий воду мальчик», Ян Вермеер «Молочница».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами художников. Разгадывание кроссворда. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 44 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы**

### **Тема 1. Что можно приготовить из рыбы**

#### **Содержание материала:**

Многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий конкурса на стр. 45 – 46 и № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 48 в рабочей тетради. Практическое задание Составление рецептов ухи, салата. Детям предлагаются карточки с изображением продуктов. Оформление рецептов, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»**

### **Содержание материала:**

Мини-проект (дети заранее готовят информацию о рыбных ресурсах, традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

### **Практическая работа:**

Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 13. Необычное путешествие**

**Тема 1. Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России**

### **Содержание материала:**

Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 51 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2. Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России**

### **Содержание материала:**

Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры южных регионов.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 3, 4, 5 на стр. 52 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»**

### **Содержание материала:**

Мини-проект (дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах региона, подбирают рецепты, готовят дома с родителями блюда, снимают видеофрагменты, делают фотографии, рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Для участия в проведении занятия можно пригласить повара, сотрудника библиотеки или краеведческого музея).

### **Практическая работа:**

Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, составление книги рецептов, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 14. Олимпиада здоровья**

### **Тема 1. Олимпиада здоровья**

#### **Содержание материала:**

Значение правильного питания для здоровья человека. Физическая активность, ее роль для гармоничного развития человека. Личная ответственность каждого за свое здоровье. Викторина от героев программы.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий викторины на стр. 54–56 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Игра “Олимпиада здоровья”**

#### **Содержание материала:**

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Спортивный», «Экологический», «Творческий», «Питание и здоровье». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов.

#### **Практическая работа:**

Проведение игры. Вначале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». На спортивном этапе можно провести веселые старты для команд. Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

# 1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1.1. Календарный учебный график

Место проведения: Станция Якушка

Время проведения занятий: 15-00

Год обучения: 2023-2024

Количество учебных недель:36

Количество учебных дней:36

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2023 – 29.12.2023

2 полугодие –

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	2	тестирование	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль	сентябрь	
2	Из чего состоит наша пища	4	тематический занятие	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы	сентябрь	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	4	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности	октябрь	

4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	лекция	Беседа, игровые моменты, задания разного сложности, практическая работа, тематический контроль	октябрь	
5	Как правильно убирать мусор	2	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, подвижные игры	ноябрь	
6	Где и как готовят пищу	3	тестирование	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль	ноябрь	
7	Блюда из зерна	3	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,	декабрь	
8	Молоко и молочные продукты	3	теоретическое занятие	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.	январь	
9	Почему нужно беречь лесные богатства	2	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия,	январь	

				тематический контроль.		
10	Почему нужно беречь воду	2	тестирование	Задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.	февраль	
11	Вода и другие полезные напитки	2	комплексное занятие	кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.	март	
12	Что можно приготовить из рыбы	2	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.	март	
13	Необычное путешествие	3	комплексное занятие	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.	апрель	
14	Олимпиада здоровья	2	тестирование	Веселые старты, игра, итоговый контроль.	май	

## **1.2 Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

тестирование, творческая работа, конкурс, дискуссия,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

опросы, анкетирование,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. Форма проведения – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. Форма проведения – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. Форма проведения – тестирование.

### **1.2. Оценочные материалы**

- Оценочные материалы по темам модуля.

### **1.3. Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы:**

Рабочие тетради

**Методики и технологии:**

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер

**Краткое описание работы с методическими материалами:**

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.)

### **1.4. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12и



отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>	<b>Область применения</b>
Специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет	1	Реализация программы
Компьютер с выходом в интернет	1	Реализация программы
мультимедийный проектор с экраном	1	Реализация программы
принтер и сканер	1	Реализация программы

### **Информационное обеспечение программы:**

<b>Наименование</b>	<b>Ссылка</b>	<b>Область применения</b>
Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий –	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	приложения для управления проектами;  приложения для работы с локальной сетью;
Видеоролики на сайте программы	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know">https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know</a>	

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **1.5. Воспитательный компонент**

#### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

#### **Задачи воспитательной работы**

сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

– сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;

– познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

– развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;

– дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

#### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

здоровьесберегающее воспитание

#### **Формы воспитательной работы**

беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, сюжетно-ролевая игра,

#### **Методы воспитательной работы**

беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, анкетирование, тестирование,

### Планируемые результаты воспитательной работы

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

– умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;

– бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Экскурсия в школьную столовую	знакомство детей с работой категорией людей, чей труд связан с приготовлением пищи	беседа	октябрь
2	Конкурс рисунков Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	научить различать вредные и полезные продукты, закрепить знания о пользе овощей и фруктов; воспитывать интерес к творчеству	соревновательная	ноябрь
3	КВН «Необычное путешествие»	приобщение учащихся к творческой деятельности	игровая	декабрь
4	Экскурсия в магазин	пополнения знаний детей о разнообразии продуктов в магазине, о людях работающих там	беседа	февраль
5	Викторина «Полезные продукты»	проявить свои знания и умения в игре	игровая	апрель
6	Экскурсия «Как помощь природе»	развивать мышление, память, внимание, развивать познавательный интерес к миру природы, представление о том, какие действия вредят природе	познавательная	май

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
- 4.Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
- 6.Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПб, 2002.
- 7.Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
- 9.Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

#### для обучающихся:

- 1.Безруких М.М. и др. Основывозрастнойфизиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
- 3.Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
- 4.Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
- 6.Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПб, 2002.
- 7.Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

#### для родителей (законных представителей):

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа.

- Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
  4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
  5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
  6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
  7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
  8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
  9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
  10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

## **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная программа

**Публичное название:** Разговор о правильном питании

**Краткое описание:**

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.