


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский технопарк «Кванториум» -
Дом пионеров» г. Альметьевск Республики Татарстан**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Детский технопарк
«Кванториум» - Дом пионеров»
г. Альметьевска РТ
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Детский
технопарк «Кванториум» - Дом
пионеров г. Альметьевска РТ
Р.З. Закиров
Приказ № 56
от «31» августа 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

Направленность: социально-педагогическая
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лихацкая Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Альметьевск, 2020

Информационная карта программы

1.	Образовательная организация	МБОУДО «Детский технопарк «Кванториум» - Дом пионеров» г. Альметьевска Республики Татарстан
2.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание»
3.	Направленность программы	Социально-педагогическая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Лихацкая Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12 – 17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Знакомство с базовыми принципами здорового питания, этапами перехода и обучение технологии приготовления блюд здоровой кухни.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень: - получение знаний о правилах здорового питания, Базовый уровень: - овладение опытом приготовления блюд здоровой кухни..
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы - учебное занятие, проектная деятельность, участие в конкурсах, выставках, мастер-классы Методы - объяснительно-иллюстративный, проблемный, дистанционный
7	Формы мониторинга результативности	Наблюдение, тестирование. Итоговая практическая деятельность, промежуточная и итоговая диагностика
8	Результативность реализации программы	-результаты личностных воспитательно-образовательных достижений учащихся; -результаты деятельности педагога дополнительного образования, сохранность контингента.
9	Дата утверждения и последней	31.08.2020г.

	корректировки программы	
10	Рецензенты	

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Матрица образовательной программы.....	12
1.3 Учебный (тематический) план.....	15
1.4 Содержание программы.....	17

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	20
2.2 Формы аттестации/контроля.....	21
2.4 Список литературы.....	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание» имеет социально-педагогическую направленность, предназначена для обучения детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
- Устав учреждения.

Актуальность программы:

Почему здоровое питание так актуально в наши дни? На то есть несколько основных причин. В наши дни экология в большинстве городов становится всё менее и менее пригодной для здоровой жизни. У большинства людей нет никакой возможности уехать жить на более чистое местожительство, поэтому они довольствуются тем, что есть. Актуальность правильного рациона пищи в таких условиях существенно выросла, так как только таким образом можно хоть как-то обезопасить свой организм от окружающего смога и выхлопных газов. Множество людей решили заниматься спортом. Раньше такого спортивного бума не было, а сейчас практически каждый второй или третий ходит в спортивный зал, поэтому только правильное питание может обеспечить спортивному организму все необходимые вещества и компоненты для успешной жизни и грамотного развития всего организма. Актуальность здоровой пищи очень важна в современных условиях постоянных инфекций и заболеваний, вирусов и прочих болезней, которые за последнее десятилетие получили мощное развитие и выкашивают множество людей по всему миру.

Статистика доказывает, что только благодаря хорошему питанию многие болезни минуют человека или же переносятся им гораздо легче. И тут тоже с логической точки зрения всё ясно и понятно — ведь поскольку организм чрезвычайно насыщен различными полезными веществами и ингредиентами, он имеет максимально стойкий иммунитет и вся его иммунная система прекрасно справляется с любыми неприятностями, даже очень сложными заболеваниями и инфекциями. Кроме того, мировой рынок потребления расширяет ассортимент продуктов питания. Огромное распространение получили различные рецепты. Ранее такого доступа к огромному количеству кулинарных блюд не было.

Поколение современных подростков все больше и больше выбирает здоровый образ жизни. А он предполагает чёткое соблюдение правил питания и применение только полезного рациона. Здоровое питание может стать хорошей привычкой! Ведь привычка — великая вещь, которая оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Не стоит формировать вредные привычки, лучше уж тогда создавать полезные

привязанности. Не нужно заставлять себя питаться правильно, стоит захотеть поддерживать здоровый образ жизни. От того, как питается человек, зависит его настроение, здоровье, работоспособность, долголетие. Характер пищи в известной мере влияет на общее самочувствие, эмоциональный фон, интеллектуальные способности. Вопросы питания базируются на незыблемых законах природы, отменить которые невозможно. Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет.

Отличительные особенности программы:

Главным отличием Программы является ориентация на практические занятия. У обучающихся уже накоплен определенный опыт кулинарных действий. Они ориентируются в продуктах питания, смело взаимодействуют с ними. Вырастает потребность в приобретении новых знаний и в приготовлении блюд из новых продуктов. Обучающиеся, усвоив принципы здорового питания, начинают хорошо разбираться в том, из каких продуктов и что можно приготовить, как правильно выбирать те или иные продукты, учатся разбираться в их составе и выбирать наиболее полезные для здоровья. После окончания курса, имея основу из полученных знаний, смогут самостоятельно регулировать свой образ жизни и питания.

Значительная часть занятий проводится в форме коллективной работы, что способствует сплочению группы, развитию дружеских отношений среди ребят и, в конечном итоге, формируют коммуникативную компетенцию.

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Программа предусматривает два уровня освоения программы: стартовый и базовый.

Стартовый уровень направлен на получение знаний о принципах здорового питания, калорийности расчёте калорийности блюд, режим питания, составлении меню, а также сезонности в выборе тех или иных продуктов и приготовлении блюд здорового питания.

Базовый уровень направлен на ознакомление с основными тенденциями «модного» питания, новыми или нетрадиционными продуктами, которые применяются в приготовлении блюд, а также с технологией приготовления блюд здоровой кухни, начиная с перекусов, салатов и заканчивая десертами. Итогом обучающей программы является проект (групповой или индивидуальный) по выбору, приготовлению блюда здоровой кухни и презентация его.

Программа содержит признаки разноуровневости:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Цель программы:

Знакомство с базовыми принципами здорового питания, этапами перехода и обучение технологии приготовления блюд здоровой кухни; приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Дать представление о принципах здорового питания как неотъемлемой части здорового образа жизни.
- Научить ориентироваться в продуктах, используемых в здоровом питании.
- Научить высчитывать калорийность приготовляемых блюд и использовать эти знания в своем питании.

- Познакомить с принципами сезонности и составлением меню.

- Формировать базовые знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Развивать стремление заботиться о своем здоровье, обращать внимание на питание, приносящее пользу или вред организму.

- Заинтересовать обучающихся кулинарным искусством как средством познания и общения.

- Развивать творческий подход к процессу приготовления блюд, полезных для здоровья.

- Закреплять умение последовательно выполнять операции, приводящие к определенному результату.

Воспитательные:

- Формировать потребность в самопознании и саморазвитии.

- Расширять эмоциональный фон обучающихся, умение адекватно реагировать на различные жизненные ситуации.

- Социализировать обучающихся в процессе работы на общий результат.

Адресат программы:

Программа рассчитана на подростков 12-17 лет. Набор обучающихся проводится без предварительного отбора детей. Формирование групп (15 человек) происходит в соответствии с мотивацией к изучению данной тематики.

Объем программы:

Программа рассчитана на 144 часа: один год обучения и имеет разноуровневый подход.

Стартовый уровень (50 часов) – предусматривает получение знаний о базовых принципах здорового питания, влиянии продуктов питания на организм человека, сезонности и калорийности питания, необходимых шагах перехода на здоровое питание.

Базовый уровень (94 часа) – знакомство с новыми и традиционными продуктами питания, овладение опытом приготовления блюд здоровой кухни.

Срок освоения программы:

- Стартовый уровень – 50 часов.
- Базовый уровень - 94 часа.

Режим занятий:

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Обучаясь по программе, обучающиеся проходят путь от простого к сложному, с учётом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном уровне.

Планируемые результаты освоения программы:

Организация деятельности по данной программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- самостоятельно, в группах, с помощью педагога решать поставленную задачу, анализируя, и подбирая материалы и средства для ее решения;
- составлять план выполнения работы;
- демонстрировать навык публичных выступлений,
- работать в команде;
- быть нацеленным на результат

Метапредметные результаты:

- овладение элементами организации самостоятельной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать личную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации

Предметные результаты:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи, меры пожарной безопасности и техники безопасности при кулинарных работах, технику безопасности на занятиях по кулинарии; сроки хранения и реализации продуктов питания.
- Правила пользования нагревательными приборами, правила обращения с режущими инструментами, с горячей посудой и продуктами;
- Значение питания на здоровье человека.
- Пищевую ценность продуктов питания.
- Значение тепловой кулинарной обработки для продуктов питания.
- Основы здорового питания.
- Основы технологии приготовления блюд.
- Основы этикета и сервировки стола.

Уметь:

- Подготавливать необходимые инструменты для приготовления блюд.
- Обработать продукты здорового питания соответствии с технологией приготовления блюда.
- Производить тепловую кулинарную обработку продуктов питания в соответствии с технологией приготовления блюда.
- Готовить различные блюда здоровой кухни.

- Рассчитывать калорийность готового блюда.
- Выбирать наиболее полезные продукты, необходимые для здорового питания.
- Составлять меню сезонного питания и здорового питания.
- Проводить дегустацию с представленными блюдами, с рассказом об этих блюдах.

Формы организации образовательного процесса:

- Просмотр фильмов,
- Беседа,
- Исследование,
- Презентация,
- Дегустация,
- Практическое обучение (практические занятия по работе с продуктами питания);
- Самостоятельная работа ;
- Работа в малых группах;
- Проектная деятельность.

Формы подведения итогов реализации программы:

Успешное выполнение всех практических задач.

Предполагается, что, для улучшения коммуникативных навыков и навыков презентации проекта, обучающийся должен самостоятельно приготовить блюдо и рассказать о нем.

1.2 Матрица дополнительной общеобразовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы педагогические и технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, мастер-классы, выставки, презентации, дегустации	<p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение доступно рассказать о принципах здорового питания; -знать этапы постепенного перехода на полноценное здоровое питание; -уметь ориентироваться в выборе продуктов по калорийности и применению их в течении дня и сезона, -знать технологию приготовления блюд здоровой кухни на основе доступных продуктов 	<p>Задания для создания положительной мотивации через практическую направленность обучения, связи с жизнью, ориентации на успех.</p> <p>Задания для формирования последовательности действий.</p>
	Метапредметные	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ		<p>Метапредметные</p> <p>Приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов</p>	

БАЗО ВЫЙ б ОВЫЙ				деятельности;	
	Личностные			Личностные Проявление познавательных интересов и активности в данной области; Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности	

Базовый	Предметные	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, мастер-классы, выставки, презентации, дегустации	Предметные -уметь ориентироваться в современных тенденциях здорового и «модного» питания; -знать нетрадиционные для нашего региона продукты, которые используются в приготовлении блюд и дающие пользу для организма; -готовить блюда здоровой кухни и уметь аргументировано рассказать о значении этого блюда	
	Метапредметные	Логические и проблемные задания, творческие задания. Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; проектный; частично-поисковый	Метапредметные Алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности; Проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса; Поиск новых решений, возникшей технической или организационной проблемы;	

углуб ленн ый				Выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных	
	Личностные			Личностные Проявление познавательных интересов и активности в данной области; Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; Становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности	

1.3 Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое питание»

№	Название модуля, темы	Количество часов всего	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
Стартовый уровень Модуль 1.						

«Принципы здорового питания» (18 часов)						
1.1	Знакомство группы. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Лекция, тренировочная эвакуация	опрос
1.2	«Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности на занятиях по кулинарии».	2	1	1	Лекция, практическое занятие	опрос
1.3	«Суть правильного питания - зачем оно тебе».	2	1	1	Лекция, практическое занятие	наблюдение
1.4	«Вода, ее роль в здоровом питании»	2	1	1	Лекция, практическое занятие	Опрос, наблюдение
1.5	«Пищевая ценность продуктов питания»	6	3	3	Лекция, практическое занятие	Опрос, наблюдение
1.6	«Как перейти на здоровое питание»	4	1	3	Лекция, практическое занятие	Опрос, наблюдение
Модуль 2. «Калорийность» (12 часов)						
2.1	«Все о калориях»	2	1	1	практическое занятие	наблюдение
2.2	«Калорийность питания»	2	1	1		
2.3	«Учимся рассчитывать калорийность блюд.»	8		8		
Модуль 3. «Режим питания» (20 часов)						
3.1	«Режим правильного питания»	2	1	1	практическое занятие, индивидуальная работа	наблюдение
3.2	«Меню правильного питания»	2	1	1		
3.3	«Сезонность в питании»	16	4	12		
Базовый уровень Модуль 4. «Продукты здорового питания» (20 часов)						
4.1	«Гликемический индекс продуктов »	2	1	1	практическое занятие, работа в группах,	наблюдение

					индивидуальная работа	
4.2	«Продукты здорового питания: источники белка, жиров, углеводов, клетчатка, продукты для вкуса и аромата».	10	3	7		
4.3	«Вкусные блюда здоровой кухни» Технология приготовления блюд из продуктов здорового питания.	8		8		
Модуль 5. «Мода на питание» (10 часов)						
5.1	«Главные тренды здорового питания»	2	2		лекция	опрос
5.2	«Продукты не нашей кухни»	2		2		
5.3	«Пробуем новое»: приготовление блюд из нетрадиционных для нашей кухни продуктов»	6		6		
Модуль 6. «Блюда здорового питания. Технология приготовления» (64 часа)						
6.1	«Блюда здорового питания. Технология приготовления».	64		64		
	Итого	144	22	122		

1.4. Содержание программы.

Стартовый уровень – 50 часов

Модуль 1.

«Принципы здорового питания» (18 часов)

1.1. Тема: «Вводное занятие» (2 часа)

Теория: знакомство с детьми, знакомство с кабинетом. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Тренировочное занятие по эвакуации в случае ЧС.

1.2. Тема: «Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности на занятиях по кулинарии» (2 часа)

Теория: Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Практика: Закрепление навыков мытья рук. Правила обработки столовой и кухонной посуды, столовых приборов. Алгоритм подготовки к занятию и окончанию его.

1.3. Тема: «Суть правильного питания - зачем оно тебе». (2 часа)

Теория: Влияние питания на здоровье человека. Ведение дневника питания.

Практика: Составление программы мотивации.

1.4. Тема: «Вода, ее роль в здоровом питании» (2 часа)

Теория: Разнообразие воды. Ее состав.

Практика: Разбор бутилированной воды различных производителей. Дегустация.

1.5. Тема: «Пищевая ценность продуктов питания» (6 часов)

Теория: Белки. Жиры. Углеводы. Минеральные вещества. Витамины. Дефицит их в организме.

Практика: Тестирование продуктов. Анкетирование. Обзор пищевых добавок (майонез, соусы, пасты и др.)

1.6. Тема: «Как перейти на здоровое питание» (4 часа)

Теория: «10 шагов к здоровью».

Практика Приготовление полезных перекусов.

Модуль 2.

«Калорийность» (12 часов)

2.1. Тема: «Все о калориях» (2 часа)

Теория. Откуда берутся калории.

Практика. Расчет ежедневной потребности.

2.2. Тема: «Калорийность питания» (2 часа)

Теория. Калорийность продуктов.

Практика. Расчет калорийности блюда.

2.3. Тема: «Учимся рассчитывать калорийность блюд» (8 часов)

Практика. Приготовление простых блюд здоровой кухни (салат, перекус, выпечка, десерт) с расчетом калорийности готового блюда.

Модуль 3.

«Режим питания» (20 часов)

3.1. Тема: «Режим правильного питания» (2 часа)

Теория. Здоровое питание по часам.

Практика. Презентация полезных перекусов в стаканчиках.

3.2. Тема: ««Меню правильного питания»» (2 часа)

Теория. Принципы составления меню.

Практика. Составление меню на неделю.

3.3. Тема: «Сезонность в питании» (16 часов)

Теория. Особенности питания весной, летом, осенью, зимой. Значение для организма.

Практика. Составление меню на один день по сезону. Приготовление блюда по выбору из этого меню.

Базовый уровень – 94 часа

Модуль 4.

«Продукты здорового питания» (20 часов)

3.3. Тема: «Гликемический индекс продуктов » (2 часа)

Теория. Понятие гликемического индекса. Таблица продуктов.

Практика. Обзор хлеба и хлебобулочных изделий. Дегустация.

3.3. Тема: «Продукты здорового питания» (10 часов)

Теория. Источники белка, жиров, углеводов, клетчатка, продукты для вкуса и аромата.

Практика. Вкусные блюда здоровой кухни: приготовление блюд по темам.

Модуль 5.

«Мода на питание» (10 часов)

5.1. Тема: «Главные тренды здорового питания» (2 часа)

Теория. Изменение моды на питание в мире. Акцент на ЗОЖ.

5.1. Тема: «Продукты здорового питания, пришедшие в Россию из других стран» (2 часа)

Практика. Обзор продуктов, имеющихся в магазине. Польза их для организма.

5.1. Тема: «Пробуем новое: приготовление блюд из нетрадиционных для нашей кухни продуктов» (6 часов)

Практика. Приготовление блюд с семенами чиа, крупой киноа, амарантовой мукой.

Модуль 6.

«Блюда здорового питания. Технология приготовления» (64 часа)

6.1. Тема: «Блюда здорового питания. Технология приготовления». (64 часа)

Практика. Приготовление напитков, салатов, перекусов, десертов, блюд для завтрака, обеда, ужина.

Презентация блюд здорового питания. Проекты. Итоговое занятие по приготовлению блюда по выбору и его презентация.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы требуется оборудованный согласно перечню приведенному ниже, учебный кабинет на 10 рабочих мест.

Список оборудования

№, п/п	Наименование	Кол-во шт.	Назначение
Инструменты и расходные материалы			
1.	Ножи	12	Работа с овощами, фруктами
2.	Кастрюли в ассортименте	7	Для приготовления пищи
3.	Доски разделочные	20	Работа с различными продуктами
4.	Сковороды	3	Для приготовления пищи
5.	Столовые приборы (ножи, вилки, ложки)	36	Для сервировки стола
6.	Тарелки, салатницы	30	Для сервировки стола
7.	Чашки	15	Для сервировки стола
8.	Миски	30	Для смешивания продуктов
Оборудование			
9.	Стол педагога	1	
10.	Стол ученический	5	
11.	Ноутбук	1	Для подготовки к занятиям, презентациям
12.	Мультимедийный проектор	1	Для показа презентаций к занятиям
13.	Экран	1	Просмотр презентаций
14.	Стулья	15	
15.	Кухонный уголок со встроенным оборудованием (электрические плиты-8, электрические духовки-2, пароварка электрическая-1, вытяжка, холодильники и морозильные камеры-2)	1	Для приготовления пищи, хранения продуктов, уборки и мытья посуды
16.	Стеллаж	1	Для литературы
17.	Электрокипятильник	1	

18.	Печь микроволновая	1	
19.	Мультиварка	1	

2.2 Формы аттестации / контроля.

Формы аттестации / контроля предназначены для определения результативности освоения Программы, отражают цели и задачи, и позволяют выявить соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам. Кроме того, эти формы выбираются в соответствии с возрастными особенностями учащихся. В процессе реализации образовательной программы используются следующие формы аттестации / контроля:

- входная аттестация;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация по окончании освоения образовательного курса.

2.3 Оценочные материалы.

Одним из главных способов проверки достигнутых результатов является мониторинг качества образовательной подготовки и личностного развития обучающихся. Педагог путём организации специальных форм аттестации/контроля производит оценивание и заполняет «Индивидуальную карту результатов обучения и личностного развития», констатируя соответствующие уровни: в - высокий, с - средний, н - низкий.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

--	--	--

1	Низкий уровень обучения	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивая мотивация только в некоторой части занятия; - отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений; - отказ выполнять некоторые самостоятельные задания; - отказ работать в группе; - стеснение высказываний перед группой; - низкая скорость принятия решений
2	Средний уровень обучения	<ul style="list-style-type: none"> - положительная мотивация к занятию; - увлеченность при выполнении заданий; - испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий; - не активен в работе малых групп; - стеснение на открытых занятиях; - средняя скорость принятия решений
3	Высокий уровень обучения	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивая мотивация к занятиям; - активность и увлеченность при выполнении заданий; - умение конструктивно работать в малой группе любого состава; - творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения; - высокая скорость решений

Мониторинг личностного развития осуществляется с использованием методов педагогического наблюдения, тестового отслеживания пяти блоков оцениваемых параметров:

Мотивационный	активность ребёнка на занятии (проявление инициативы, самостоятельности); интерес к занятию (позитивное отношение, его личностная значимость для ребёнка, заинтересованность в получении новых знаний); устойчивое эмоциональное состояние
Познавательный	прочное усвоение нового материала ,развитие мышления, речи; умственная работоспособность, освоение темпа занятия
Эмоциональный	эмоциональное проявление (умение сочувствовать, сопереживать, живо реагировать); целеустремлённость

	(собранность, организованность, стремление преодолевать трудности, настойчивость в достижении целей)
Коммуникативный	взаимодействие с педагогами (культура общения с взрослыми, установление адекватных ролевых отношений, проявление уважения); взаимодействие со сверстниками (установление дружеских отношений) соблюдение социальных и этических норм; поведенческая саморегуляция; активность и независимость; отношение к значимой деятельности; отношение к себе

Данные сводятся в индивидуальную карту развития учащегося. Для оценки используется уровневая система: 3 – низкий, 4 – средний, 5 – высокий.

Список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

- 1.. Мартынов СМ. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье. — М.: Просвещение, 1993.
2. Солнечная М. Кулинарная шпаргалка по ГОСТам. Изд. Феникс, г.Ростов –на- Дону, 2015
3. Сервировка и этикет, ТОО «Харвест». Минск.
4. Мусская И.А., Домоводство, Ижевск:ДОК, Урал-Би-Си, 1991.
5. Смирнова И., Блюда-минутки, Москва-Эксмо, 2008.
6. Шеклейн-Ланская Н.В. Миллион меню. Праздничный стол., изд.»Аркаим», Челябинск. 2003.

Список литературы для детей:

1. Перепаденко В. Детская поваренная книга, Москва. Педагогика-Пресс,199.2
2. Я.Садовник. Веселые рецепты, Москва, Айрис-Пресс. 2010.
3. В.А.Шипунова, Готовлю с мамой. Детская кулинария. 5-10 лет. Изд. Карапуз. 2018.

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/channel/UC-nw1PHhZL0W21S8UN85b8w>

Instagram