

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«27» августа 2021 г.

Протокол № 12
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«**ЧАРОДЕЙКА**»

Возрастная категория –9-15 лет

Срок реализации –3 года

Педагог дополнительного образования:

Драчева Наталья Юрьевна

г. Калуга,
2019 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Чародейка»
Автор программы	Драчёва Наталья Юрьевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Чародейка»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Фортуна»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248012, г. Калуга, ул. Кибальчича, 8
Год разработки	2019
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов
Уровень освоения программы	общекультурный
Возрастная категория	9-15 лет
Направление и вид деятельности	Художественное, декоративно-прикладное творчество
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция, 2021 г Приложение № 2 от 11.07.2022 г. Приложение № 3 от 29.05.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Внешний облик человека играет немаловажную роль при знакомстве и общении. Одна из основных проблем, волнующих подростков – оценка своего внешнего вида. От степени удовлетворённости своей внешности зависят и многие другие качества личности – жизнерадостность, открытость, общительность. Подростки, негативно оценивающие свою внешность более склонны к депрессии и тревоге. Им нужна помощь, что бы справиться с подобными переживаниями и обрести уверенность в себе.

Программа «Чародейка» относится к стартовому уровню, что развивает широту интересов обучающегося. Учебная работа в объединении складывается из 3-х основных разделов:

- Основы парикмахерского дела,
- Здоровый образ жизни
- Основы кулинарии.

Большее количество часов уделяется практической работе.

Одно из самых древних искусств – парикмахерское искусство. Во все времена волосы считались украшением женщины, а борода и усы – мужчины.

Известно, что уже за 2-3 тысячи лет до новой эры нашим предкам было свойственно украшать свою внешность причёской. Проходили века, постепенно человек вносил в создаваемые им предметы, в том числе и в причёску, своё представление о красоте, которое отражает и его индивидуальный вкус, и общий эстетический идеал, присущий конкретной эпохе.

В наше время причёска – это форма придаваемая волосам стрижкой и укладкой. Современная мода предполагает причёски самых разных направлений – деловой, повседневный, торжественный стили. Но главная направленность заключается в том, что бы показать естественную красоту волос, подчеркнуть мягкость и женственность облика. Что бы быть красивым и модным каждый день необходимо чувствовать себя комфортно долгое время, а не только в день посещения салона. В целях наиболее успешного усвоения учебного материала и стимулирование творческих способностей занятия могут проводиться по подгруппам и индивидуально. Программа реализуется от простого к сложному. Обучение начинается с самых азов, постепенно усложняясь на каждом этапе. В процессе обучения в программу могут быть внесены изменения. Занятия включают в себя сразу несколько видов творческой деятельности:

основы парикмахерского дела–маникюр, педикюр, правильный уход за волосистой частью головы, знакомство со стрижками (мужские, женские, детские), укладка волос, основы макияжа, окрашивание волос различными современными приёмами.

В целях сохранения психического, нравственного и физического здоровья обучающихся в данной программе используются различные формы массовой пропаганды здорового образа жизни. Раздел «Здоровый образ жизни» включает в себя игры в настольный теннис, эстафеты и флеш-мобы на свежем воздухе, презентации на темы профилактики негативных явлений (наркомания, алкогольная зависимость, табакокурение).

Учитывая интересы и пожелания обучающихся в программу введён раздел кулинария. Владение искусством приготовления пищи, т.е. кулинарное мастерство, нужно не только человеку вступающему на новый этап своей жизни – самостоятельную или семейную, но и юным созданиям, которые решили порадовать своих родителей, преподнести им великолепный сюрприз, например накрыв праздничный стол, или приготовив «выходной» завтрак, или просто помочь маме. Неумение готовить создаёт

различные бытовые и житейские проблемы. В детстве это кажется маленьким и не существенным, а потом незаметно превращается в источник раздражения, начинает мешать нормальной жизни.

Основы правильного питания – правила сервировки стола, информация о калорийности пищи, полезные и неполезные продукты, знакомство с «карвингом», приготовление несложных кулинарных и кондитерских блюд.

Обучение детей по данной программе позволяет помочь развить способность к адаптации жизни общества, сформировать свой стиль и умение проявлять индивидуальность в уходе за своей внешностью, обрести уверенность в себе и чуткое внимательное отношение к окружающим и близким людям.

В целях наиболее успешного усвоения учебного материала и стимулирования творческих способностей занятия могут проводиться по подгруппам и индивидуально. Программа реализуется от простого к сложному. Обучение начинается с самых азов, постепенно усложняясь на каждом этапе. В процессе обучения в программу могут быть внесены изменения. Занятия включают в себя сразу несколько видов творческой деятельности:

Актуальность образовательной программы - Занятия по данной программе содержат в себе элементы творческой деятельности, тем самым непосредственно влияя на ум, душу, волю растущего человека, обогащая его духовный мир, помогая обучающемуся познать окружающую реальность и приспособить его к бытовым и жизненным ситуациям.

Новизна программы - заключается в применении инновационных средств эстетического воспитания, здоровые берегающих технологий, формировании навыков и умений для дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность - состоит в её соответствии социально педагогическим требованиям современного общества, обладает большими воспитательными возможностями, так как близка и понятна обучающемуся и это немаловажно, потому что занятия художественно-эстетическим творчеством, изучение культурных народных и бытовых традиций способствует развитию у обучающихся здоровых и искренних чувств и приобщают к духовной культуре русского народа.

Цель программы

Цель –сформировать гармонически развитую и физически активную личность;

-привить чувства вкуса, манеры хорошего поведения, доброго тона, уверенность в себе, чуткое внимательное отношения к окружающим и близким людям.

Программа предполагает решение **задач** с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Образовательные:

способствовать развитию познавательного интереса к парикмахерскому делу;

приобретать определённые знания, умения, навыки в кулинарии с учётом здорового образа жизни.

Развивающие:

развивать индивидуальные особенности обучающегося;

развивать деловые качества, такие как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

развивать творческое самовыражение и самосовершенствование;

развивать приспособление к быту;

развивать самостоятельный уход за своей внешностью,

развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

Воспитывать эстетическую и творческую личность,

формировать моральные качества личности обучающегося,

воспитывать и развивать взаимопонимание между собой,

общение в социуме и в семье,

воспитывать трудолюбие, бережливость, аккуратность, целеустремлённость, предприимчивость и ответственность за результаты своей деятельности.

Методы организации обучения:

1. Словесные методы:
 - устное изложение;
 - беседа, объяснение.
2. Наглядные методы:
 - показ видеоматериалов, иллюстраций;
 - показ педагогом приёмов исполнения;
 - работа по образцу.
3. Практические тренинги:
 - Тренировочные упражнения;
 - Мастер-класс;
 - Викторины, ролевые игры.

Вид программы - модифицированная

Направленность – художественно-эстетическая

Особенности программы - Занимаясь по предлагаемой программе, обучающиеся получают основы для будущего самоопределения, что является одной из важнейших задач дополнительного образования.

Возрастная категория

Данная программа предназначена для обучающихся без предварительной подготовки, специального уровня базового образования и наличия способности у обучающихся определённого уровня. Главное условие – желание самого обучающегося.

Диапазон, который охватывает возраст обучающихся от начала до окончания срока обучения от 9 до 15 лет без деления по половому признаку.

Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей и составляет: 10 - 12 человек – 1 год обучения, 8 - 10 человек – 2 год и следующие годы обучения. В состав группы входят обучающиеся от 9 до 15 лет. Обучающиеся принимаются в объединение без каких – либо определённых условий. В случае наличия вакантных мест возможен дополнительный набор в течение учебного года.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Каждый год обучения является очередным этапом, который содержит в себе усложнённый уровень знаний и навыков. В программе используется спиральный метод обучения, т.е. развитие одной темы поэтапно в течение 3-х лет обучения от простого к сложному.

1-й год обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа 144 часа,

2-й год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа 216 часов,

3-й год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа 216 часов,

Формы организации деятельности обучающихся на занятии – индивидуально-групповая.

В основу программы положен репродуктивный метод обучения, при котором обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности. В процессе обучения по программе «Чародейка» педагог оставляет за собой право использовать и другие формы, методы проведения занятий, такие как дистанционное обучение. Дистанционное обучение включает в себя:

- интерактивность, выражающаяся в возможности постоянных контактов всех обучающихся образовательной деятельности с помощью специализированной информационно-образовательной среды;

- адаптивность, позволяющая использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях при обучении;
- гибкость, дающая возможность обучающимся работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимся по неблагоприятным погодным условиям или в период карантинных мероприятий. При использовании дистанционного обучения обучающийся имеет возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по программе через электронную почту, используя для этого все каналы выхода в интернет, а также иные формы дистанционных образовательных технологий. При обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие виды образовательной деятельности: лекции, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа (которая включает в себя просмотр видео лекций, прослушивание аудиоматериалов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других методических материалов), руководствуясь принципами целесообразности и мобильности самого образовательного процесса.

Продолжительность режима занятий для первого года обучения составляет 2 академических часа по 45 минут 2 раза в неделю; для второго и последующих годов обучения – 3 академических часа по 45 минут 2 раза в неделю (согласно санитарным нормам).

В реализации программы параллельно с обучением идёт процесс воспитания для улучшения образовательного процесса осуществляется преимущество в работе групп первого и последующих годов обучения, посещение выставок, концертов, совместных мероприятий клуба. Важнейшее условие в работе объединения – организация активной, насыщенной интересными и полезными делами жизни детского коллектива, укрепление нравственного климата и гуманных отношений сотрудничества.

В объединении проводятся мероприятия воспитательного характера: тематические беседы с детьми о вреде курения, алкоголя, наркомании, токсикомании, курительных смесей. Обсуждаются различные конфликтные ситуации (в семье, коллективе) с последующим разрешением. Проведение работы с родителями направленной на формирование здорового образа жизни и толерантных отношений. Экскурсии в спортивные клубы, лицеи №13, №36, музеи, выставки. Участие во всех мероприятиях ДПК «Фортуна».

Механизм оценки получаемых результатов

При оценке знаний, умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполненных работ, поощряет творческую активность обучающихся, учитывая индивидуальные особенности, психофизические качества каждого обучающегося. Обращается внимание на малейшие проявления инициативы, самостоятельности и творческого мышления каждого обучающегося.

При индивидуальной оценке работ делается акцент на те моменты, которые давались обучающемуся с трудом, но он смог выполнить задание.

Для оценки усвоения обучающимися содержания программы используются система оценивания (приложение №1):

- итоговое занятие (зачёт/незачёт);
- практически выполненная работа (зачёт/незачёт.).

В конце учебного года на основе проведения мониторинга идёт переформирование групп.

Ожидаемый результат

Результаты обучения по предложенной программе дифференцируются по следующим знаниям, умениям и навыкам поэтапно:

- основные маникюра и педикюра;
- правила техники безопасности при работе с инструментами и материалами;
- информация дезинфицирующих и кровоостанавливающих средств;
- разбор схем для стрижек;

- о массаже и мытье головы;
- детский дневной и праздничный макияжи;
- основы «Карвинга»;
- приготовление кулинарных и кондитерских изделий с соблюдением техники безопасности;
- понятие о полезных и вредных продуктах, подсчёт калоража;
- уметь выполнять различные задания по флеш-мобу;
- уметь составлять личную элементарную программу по здоровому образу жизни.

Итогом процесса обучения является тестирование.

Формы взаимодействия с родителями

Родительское собрание

Цель: организационные вопросы

Благодарственное письмо родителям

Цель: информировать родителей о достижениях обучающихся, выражение благодарности семье за помощь, активное участие, поддержку и инициативу.

Информационный стенд

Цель: наглядное изображение деятельности объединения.

Консультация

Цель: решение разнообразных психологических, личностных, административных проблем.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ЦЕНТР «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	2	2
Раздел 1. Маникюр	16	8	8
Тема 1.1 детский маникюр	4	2	2
Тема 1.2 гигиенический маникюр	4	2	2
Тема 1.3 декоративный маникюр	4	2	2
Тема 1.4 массаж кистей рук	4	2	2
Раздел 2. Здоровый образ жизни	72	24	48
Раздел 3. Кулинария	26	8	18
Тема 3.1 история кулинарии	4	4	-
Тема 3.2 учимся готовить бутерброды	12	2	10
Тема 3.3 блюда из яиц	10	2	8
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	24	4	20
Итоговое занятие	2	2	-
Итого:	144	46	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие. Вводное занятие рассчитано на знакомство с обучающимися.

Прежде чем приступить к работе, необходимо запастись терпением, а также всеми необходимыми инструментами и материалами, которые будут необходимы для работы на занятиях. Провести беседу по технике безопасности при работе с ножницами, расчёсками, электроприборами и другими инструментами и материалами, которые будут задействованы во время занятий. Ознакомить с темами занятий, с правилами поведения не только в учреждении, но и в кабинете, в котором будут проходить занятия и бережном обращении с окружающими предметами этого кабинета. Постараться создать дружелюбную атмосферу внутри рождающегося коллектива.

Раздел 1. Маникюр

Тема 1. 1. Детский маникюр

Теория: Рассказать о детском маникюре, показать принадлежности и приспособления. Правила и техника безопасности при работе с инструментами и материалами.

Практика: практическое использование инструментов и принадлежностей для детского маникюра.

Формы работы: беседа, практическая

Формы контроля знаний: просмотр выполненной работы

Тема 1. 2. Гигиенический маникюр

Теория: Познакомить обучающихся с гигиеническим маникюром. Рассказать о необходимости регулярного проведения .

Практика: Выполнение гигиенического маникюра самостоятельно с использованием инструментов.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 1. 3. Декоративный маникюр

Теория: объяснение техники маникюра с декоративными элементами.

Практика: самостоятельное выполнение маникюра с дизайнерским решением.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 1. 4. Массаж кистей рук

Теория: теоретические сведения о массаже кистей рук, польза процедуры.

Практика: показ технических движений массажа со счётом (используются 7 движений, для лучшего запоминания метода массаж назван «Неделька», каждому дню недели соответствует определённое движение).

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Теория: познакомить обучающихся с объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, применяя знания и умения в согласии с законами природы. Познакомить с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных возрастных психологических особенностей обучающихся

Практика: игры на свежем воздухе, флеш – mobs, игры в настольный теннис, просмотр видеороликов, эстафеты, экскурсии в спортклуб.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 3. Кулинария

Тема 3. 1. История кулинарии

Теория: Пища и её предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая образа жизни.

Формы работы: лекция

Формы контроля знаний: опрос

Тема 3. 2. Учимся готовить бутерброды

Теория: понятие «Бутерброд». Виды бутербродов. Способы приготовления.

Практика: Виды нарезки хлеба. Использование разнообразных продуктов для приготовления холодных и горячих бутербродов. Закрытые и открытые бутерброды.

Форма подачи бутербродов.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 3.3 Блюда из яиц

Теория: виды яиц. Использование в кулинарии. Правила приготовления разнообразных блюд (варка, жарка, омлеты, запекание).

Практика: различные способы приготовления яиц. Использование яиц в украшении блюд.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория: Беседы с обучающимися для развития коммуникативных способностей.

Практика: Экскурсии, посещение выставок, мастер-классов, участие в различных мероприятиях и презентациях.

Формы работы: произвольная

Формы контроля знаний: собеседование

Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второй год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	6	3	3
Раздел 1. Маникюр	9	3	6
Тема 1.1 профессиональный маникюр	9	3	6
Раздел 2. Педикюр	18	6	12
Тема 2.1 гигиенический педикюр	9	3	6
Тема 2.2 аппаратный педикюр	9	3	6
Раздел 3. Кулинария	60	15	45
Тема 3.1 сервировка	9	3	6
Тема 3.2 горячие блюда	9	3	6
Тема 3.3 салаты овощные из сырых овощей	15	3	12
Тема 3.4 блюда из картофеля	12	3	9
Тема 3.5 крупы	15	3	12
Раздел 4. Здоровый образ жизни	87	29	58
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	33	16	17
Итоговое занятие	3	3	-
Итого:	216	74	142

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

второй год обучения

Вводное занятие. Вводное занятие рассчитано на знакомство с обучающимися.

Прежде чем приступить к работе, необходимо запастись терпением, а также всеми необходимыми инструментами и материалами, которые будут необходимы для работы на занятиях. Провести беседу по технике безопасности при работе с ножницами, расчёсками, электроприборами и другими инструментами и материалами, которые будут задействованы во время занятий. Ознакомить с темами занятий, с правилами поведения не только в учреждении, но и в кабинете, в котором будут проходить занятия и бережном обращении с окружающими предметами этого кабинета. Постараться создать дружелюбную атмосферу внутри рождающегося коллектива.

Раздел 1. Маникюр

Тема 1. 1. Профессиональный маникюр.

Теория: повторение пройденного материала. Знакомство с профессиональным выполнением маникюра. Теоретические сведения по технике безопасности при выполнении маникюра. Кровоостанавливающие и дезинфицирующие средства.

Практика: выполнение маникюра с использованием инструментов и приспособлений, декоративных элементов и массажем кистей рук.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 2. Педикюр

Тема 2. 1 Гигиенический педикюр

Теория: теоретические сведения о необходимости гигиенического ухода за стопами ног. Виды педикюра, болезни кожи стоп, показания и противопоказания к применению. Кровоостанавливающие и дезинфицирующие средства.

Практика: выполнение гигиенического педикюра с соблюдением всех правил безопасности.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 2. 2. Аппаратный педикюр

Теория: понятие «Аппаратный педикюр». Инструменты и приспособления (машинка, боры, фрезы). Техника выполнения. Правила безопасности во время работы.

Практика: показ техники работы при выполнении аппаратного педикюра.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 3. Кулинария

Тема 3. 1. Сервировка

Теория: Что такое сервировка. Виды сервировок. Правила сервировок. Столовый этикет. Правила гостеприимства.

Практика: Сервировка по заданиям. Правильное использование столовых приборов, столового белья. Сервировка праздничного стола. Украшения для праздничного стола. Техника складывания салфеток. Составление меню. Сервировка стола для пикника.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 3. 2. Горячие блюда

Теория: Информация о приготовление горячих первых блюд (мясные, вегетарианские).

Практика: приготовление супов на мясных бульонах, овощных и молочных (различные виды супов).

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 3.3 Салаты овощные из сырых овощей

Теория: Польза овощей для здоровья, разнообразие овощей в приготовление салатов и закусок. Рецепты.

Практика: Рецепты салатов с использованием сырых овощей с различными видами заправок.

Тема 3.4 Блюда из картофеля

Теория: Сорты картофеля. Термическая обработка. Использование в различных блюдах.

Практика: Нарезка, варка, жарка, приготовление на пару, запеканки, пирожки и разнообразие других блюд из картофеля.

Тема 3.5 Крупы

Теория: Значение круп в кулинарии и питании. Правила варки круп (гарниры, молочные блюда, запеканки).

Практика:

Раздел 4. Здоровый образ жизни

Теория: познакомить обучающихся с объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, применяя знания и умения в согласии с законами природы. Познакомить с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных возрастных психологических особенностей обучающихся. Обеспечение каждого обучающегося требуемым уровнем знаний по здоровому образу жизни.

Практика: игры на свежем воздухе, флеш – mobs, игры в настольный теннис, просмотр видеороликов, эстафеты, экскурсии в спортклуб.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория: Беседы с обучающимися для развития коммуникативных способностей.

Практика: Экскурсии, посещение выставок, мастер-классов, участие в различных мероприятиях и презентациях, игровые программы в каникулярное время.

Формы работы: произвольная

Формы контроля знаний: собеседование

Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦС «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	6	3	3
Раздел 1. Макияж	18	6	12
Тема 1.1 повседневный макияж	9	3	6
Тема 1.2 вечерний макияж	9	3	6
Раздел 2. Стрижка волос	42	15	27
Тема 2.1 подравнивание кончиков волос	6	3	3
Тема 2.2 чтение схем стрижек	6	6	-
Тема 2.3 мужская стрижка	15	3	12
Тема 2.4 женская стрижка	15	3	12
Раздел 3. Кулинария	51	12	39
Тема 3.1 кондитерские изделия	39	9	30
Тема 3.2 подсчёт КЖБУ	12	3	9
Раздел 4. Здоровый образ жизни	69	23	46
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	27	9	18
Итоговое занятие	3	3	-
Итого:	216	69	147

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третий год обучения

Вводное занятие. Вводное занятие рассчитано на знакомство с обучающимися.

Прежде чем приступить к работе, необходимо запастись терпением, а также всеми необходимыми инструментами и материалами, которые будут необходимы для работы на занятиях. Провести беседу по технике безопасности при работе с ножницами, расчёсками, электроприборами и другими инструментами и материалами, которые будут задействованы во время занятий. Ознакомить с темами занятий, с правилами поведения не только в учреждении, но и в кабинете, в котором будут проходить занятия и бережном обращении с окружающими предметами этого кабинета. Постараться создать дружелюбную атмосферу внутри рождающегося коллектива.

Раздел 1. Макияж

Тема 1.1. Повседневный макияж

Теория: Виды косметики. Декоративная косметика. Основные требования к декоративной косметике. Макияж на все случаи жизни. Стиль и макияж.

Практика: Правила выполнения повседневного и деликатного макияжа.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 1.2. Вечерний макияж

Теория: Техники и схемы вечернего макияжа. Соблюдение гигиенических правил при нанесении макияжа.

Практика: Выполнение вечернего макияжа. Индивидуальная работа. Подведение итогов.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 2. Стрижка волос

Тема 2. 1. Подравнивание кончиков волос

Теория: Виды ножниц. Правила эксплуатации инструмента. Обеззараживание. Техника безопасности при работе с режущими предметами.

Практика: Подравнивание кончиков волос. Техника работы с парикмахерскими ножницами.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 2. 2. Чтение схем стрижек.

Теория: Понятие «схема стрижки», описание, чтение, деление волосистой части головы на зоны.

Формы работы: теоретическая

Формы контроля знаний: опрос

Тема 2. 3. Мужская стрижка

Теория: Виды стрижек. Коррекция лица. Разбор схем мужских стрижек.

Практика: практическое выполнение мужской стрижки.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 2. 4. Женская стрижка

Теория: Коррекция лица стрижкой. Чтение схем.

Практика: Разделение волосистой части головы на зоны. Выполнение женской стрижки.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Раздел 3. Кулинария

Тема 3. 1. Кондитерские изделия

Теория: Знакомство с выпечкой. Виды теста. Десерты - лайт.

Практика: Выпечка из дрожжевого теста, из заварного теста, из песочного теста, из бисквитного теста. Приготовление десертов из не печёного теста. Использование различных фруктов и кремов.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Тема 3. 2. Расчёт калорий, белков, жиров, углеводов (КЖБУ)

Теория: понятие «КЖБУ». Способы расчёта. Необходимость КЖБУ в правильном питании. Взвешивание продуктов. Таблицы колоража продуктов.

Практика: самостоятельный расчёт КЖБУ.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: опрос, просмотр и анализ выполненной работы.

Раздел 4. Здоровый образ жизни

Теория: познакомить обучающихся с объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, применяя знания и умения в согласии с законами природы. Познакомить с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных возрастных психологических особенностей обучающихся

Практика: игры на свежем воздухе, флеш – mobs, игры в настольный теннис, просмотр видеороликов, эстафеты, экскурсии в спортклуб.

Формы работы: практическая

Формы контроля знаний: просмотр и анализ выполненной работы

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория: Беседы с обучающимися для развития коммуникативных способностей.

Практика: Экскурсии, посещение выставок, мастер-классов, участие в различных мероприятиях и презентациях, игровые программы в каникулярное время.

Формы работы: произвольная

Формы контроля знаний: собеседование

Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы представляет собой следующие средства обучения:

- Учебно-наглядные пособия в виде карточек со схематичным изображением
- Тематическая литература (смотреть список литературы для педагога)
- Мультимедийные продукты (слайды, видео клипы, ролики с ютуб, вейб-сайты)
- Информационная литература (тематические журналы)
- Интерактивная учебно-образовательная среда (которая включает в себя использование: компьютерной техники, социальных сетей – ВКонтакте, ОК одноклассники, WhatsApp, Viber, Instagram)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для материально-технического обеспечения образовательного процесса применяются:

- Расчёски разного вида
- Фен, электроплойка, бигуди
- Средства для укладки волос
- Обеззараживающие и дезинфицирующие средства
- электропечь
- Ножницы парикмахерские
- Парикмахерское бельё
- посуда
- столовые приборы
- продукты
- Электронная аппаратура (компьютер, ноутбуки, видеокамера, фотоаппарат, видеопроектор)
- Гаджеты (планшет, телефон, смартфон, айфон)
- Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи (пинг-понг)
- Набор для игры в бадминтон
- Кухонные весы
- Спортивный тренажёр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Екатериничева Е.Г. Основы парикмахерского дела. -СПб: ТОО «Диамант», 1995.
2. Тарлецкая Т.А. Парикмахерское искусство.– СПб: ТОО «Диамант», 1999.
3. Савина А.А. ПРИЧЁСКИ. Завивка. Укладка - СПб: Дельта, 2000.
4. Поскрёбышева Г.И. Кулинарные рецепты. –СПб.: «Валерии» СПД, 2003.
5. Народный календарь. Уход за своей внешностью. М: Мнемозина, 2006.
6. Степанова И. Вкусные украшения для праздника.– М.: «Эксмо»2013.
7. Интернет ресурсы: <http://festival.1september.ru/articles/312400>

Список для обучающихся:

1. Мерседес Сегарра. – Лёгкие закуски и коктейли. - М.: Мнемозина, 2006г
2. Степанова И. Вкусные украшения для праздника.– М.: «Эксмо»2013
3. интернет ресурсы

Список для родителей:

1. Хлебалина Е. – Классика кулинарного жанра. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010г
2. журнал. – 1000 советов; Смоленск.: ООО «ЮНИЛАЙН», 2015г
3. интернет ресурс

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1
К дополнительной
общеразвивающей
программе «Чародейка»

ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ

Вид диагностики:

Вводная

Итоговая

Цель диагностики:

1. Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Отслеживание динамики развития каждого ребёнка по усвоению программы.
3. Подведение итогов освоения программы.

Сроки проведения диагностики:

1. 10–20 сентября
2. Конец учебного года

Формы диагностики:

Беседа, тестирование, несложные практические задания.

Система оценки:

Система трех уровней: высокий, средний, низкий

Формы фиксации результатов: таблица результатов диагностики.

Вводная диагностика

Цель диагностики – определить уровень мотивации, подготовленности и творческих способностей детей.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года.

Промежуточная диагностика обучающихся проводится в январе.

Итоговая диагностика предусматривает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, которые определены программой.

Мониторинг результатов по программе «Чародейка»

Фамилия	Имя	сентябрь		май	
		1	2	1	2
1					
2					

Анкета №1

(результаты анкеты позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся)

Фамилия имя _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

1. Знаешь ли ты чем занимаются в объединений?

- Да, знаю
- Немного
- Нет, не знаю

2. Умеешь ли ты уже что-то делать в этой области?

- Да, умею
- Немного
- Нет, не умею

3. Чего ты ожидаешь от обучения?

- Многому научиться
- Что-то свое
- Не знаю

4. Почему ты пришел именно в это объединение?

- Самому захотелось
- Родители посоветовали
- За компанию с другом

5. Дополнительный вопрос на усмотрение педагога.

Анкета № 2

(результаты анкеты позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся)

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Меня зовут _____

2. Мне _____

3. Я выбрал объединение _____

4. Я узнал об объединении (нужное отметить):

- Из объявлений;
- Из интернета;
- От родителей;
- От друзей;

Свой вариант _____

5. Я пришел в сюда, потому что (нужное отметить):

- Хочу заниматься любимым делом;
- Надеюсь найти новых друзей;
- Хочу узнать новое, интересное
- Нечем заняться;
- Свой вариант _____

6. Думаю, что занятия помогут мне (нужное отметить)

- С пользой проводить свободное время;
- Приобрести знания, которые пригодятся
- Свой вариант _____

Вывод: Результаты анкет №1 и №2 позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся. Кто пришел в объединение целенаправленно за определенными знаниями и навыками или за общением, а кто пришел случайно, за компанию с другом или по чьему-либо совету. Данная информация нужна педагогу для того, чтобы он мог акцентировать первоначальное внимание на тех обучающихся, кто пришел случайно, чтобы мотивировать их интерес к занятиям, чтобы они не уходили после первых занятий, а остались до конца курса обучения. Результаты анкет также позволяют педагогу осуществлять индивидуальный подход к каждому.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Итоговая диагностика обучающихся проводится по завершению учебного года по разделам общеобразовательной программы. В зависимости от темы программы можно использовать следующие материалы

I. Маникюр

1. Что такое маникюр:

а) покрытие лаком ногтей

б) подстригание ногтей

в) уход за кистями рук

2. Какие кровоостанавливающие средства вы используете при выполнении маникюра, педикюра:

а) йод

б) зеленка

в) перекись водорода

3. Нужно ли пользоваться индивидуальными инструментами при выполнении маникюра, педикюра:

а) да

б) нет

II. Кулинария

1. К столовым приборам относятся:

а) кружка

б) нож

в) молочник

г) вилка

д) салатник

е) ложка

2. При сервировки стола вилку кладут:

а) справа от тарелки

б) слева от тарелки

3. Практическое задание по выполнения самостоятельной сервировки стола (оценивает педагог):

А – высокий уровень

Б – средний уровень

В – низкий уровень

4. Раньше появилось в обиходе:

а) ложка

б) вилка

5. Как поступить с полученными в подарок сладостями:

а) съесть, когда гости разойдутся

б) выставить на общий стол

в) подарить кому-нибудь

6. Что входит в состав продуктов:

а) жиры, белки, вода

б) жиры, белки, углеводы, витамины

в) жиры, витамины, минеральные вещества

7. Укажите порядок обработки овощей:

а) нарезать

б) помыть

в) перебрать

г) почистить

8. Как правильно помыть зелень:

а) под струёй воды

б) в ёмкости с водой

9. Практическое выполнение работы по чистке и нарезке овощей и фруктов (оценивает педагог):

А – высокий уровень

Б – средний уровень

В – низкий уровень

10. В названии этого блюда присутствует слово «сыр», а используется творог при приготовлении.....
11. Какое блюдо самое глазастое?
12. Как называется картофель сваренный неочищенным?
13. В каком блюде продукт все время мёрзнет и старается прикрыться?
14. В какую воду нужно опускать макароны во время варки:
- а) холодную
 - б) тёплую
 - в) кипящую
15. Что относится к белковым продуктам:
- а) сахар
 - б) шоколад
 - в) зелень
 - г) хлеб
 - д) рыба
16. Что относится к углеводам:
- а) масло
 - б) мясо
 - в) сахар
 - г) молоко
 - д) майонез
17. Что вы выберете в качестве еды «лайт»
- а) мороженное
 - б) салат
 - в) пицца

III. Воспитательная деятельность (свободное анкетирование)

1. За что вас ценят ваши друзья:
- а) за то, что вы преданный и верный друг
 - б) сильный, готовый в трудную минуту постоять за друзей
 - в) эрудированный, интересный собеседник
2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более подходит:
- а) целеустремлённый
 - б) трудолюбивый
 - в) отзывчивый
3. Что вам больше всего мешает учиться:
- а) не достаточно времени
 - б) нет подходящей литературы, условий
 - в) не хватает силы воли, настойчивости
4. Каковы типичные причины ваших ошибок:
- а) невнимательный
 - б) переоцениваю свои способности
 - в) точно не знаю
5. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени:
- а) сила воли
 - б) память
 - в) обязательность
6. Что вы делаете в свободное время:
- а) занимаюсь любимым делом

- б) читаю книги*
- в) провожу время с друзьями.*

IV. Здоровый образ жизни

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»
 - затрудняюсь ответить
 - здоровый образ жизни
 - название какой – то болезни.
2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются с ЗОЖ:
 - курение, алкоголь
 - алкоголь, курение, наркотики, переедание
 - наркотики.
3. Выберите сочетание привычек, которые положительно влияют на здоровье человека:
 - ежедневная чистка зубов (не менее 2-х раз), утренняя гимнастика, диетическое питание
 - ежедневное выполнение гигиенических процедур по уходу за своим телом
 - питание включающее в себя мясо, рыбу, овощи, чистое постельное бельё.
4. Регулярное закаливание способствует:
 - повышению аппетита
 - замедление процесса старения
 - отвыкание от вредных привычек.
5. С какой целью планирую режим дня:
 - с целью организации рационального режима питания
 - с целью четкой организации текущих дел
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности.
6. Соедини части пословиц:
 - береги платье с нову – будут ножки прытки
 - двигайся больше – укрепляют организм
 - чем сильнее пожужь – здоровье смолоду
 - спорт и туризм – проживёшь долше
 - ешь больше рыбки – тем подольше проживешь

Приложение № 2
от «11» июля 2022 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Чародейка»**

*Возрастная категория – 9-15 лет
Срок реализации – 3 лет
Педагог дополнительного образования:
Драчёва Наталья Юрьевна
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Приложение 1	«Начало второго полугодия» заменено на «конец каждого учебного года» «Конец учебного года» заменено на «по окончании прохождения программы» «низкий уровень, средний уровень, низкий уровень» заменено на «зачёт, незачёт»

Приложение № 2
от «11» июля 2022 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № ____
от « ____ » _____ 202__ г.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

_____ О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Чародейка»**

*Возрастная категория – 9-15 лет
Срок реализации – 3 лет
Педагог дополнительного образования:
Драчёва Наталья Юрьевна
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Приложение 1	«Начало второго полугодия» заменено на «конец каждого учебного года» «Конец учебного года» заменено на «по окончании прохождения программы» «низкий уровень, средний уровень, низкий уровень» заменено на «зачёт, незачёт»

ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ

Вид диагностики:

Вводная

Промежуточная

Итоговая

Цель диагностики:

1. Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Отслеживание динамики развития каждого ребёнка по усвоению программы.
3. Подведение итогов освоения программы.

Сроки проведения диагностики:

1. 10–20 сентября
2. конец каждого учебного года
3. по окончании прохождения программы.

Формы диагностики:

Беседа, тестирование, несложные практические задания.

Система оценки: зачет, незачет

Формы фиксации результатов: таблица результатов диагностики.

Вводная диагностика

Цель диагностики – определить уровень мотивации, подготовленности и творческих способностей детей.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года.

Промежуточная диагностика обучающихся проводится в январе.

Итоговая диагностика предусматривает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, которые определены программой.

Мониторинг результатов по программе «Чародейка»

Фамилия	Имя	сентябрь		май	
		1	2	1	2
1					
2					

Низкий уровень – Не зачет

Средний, высокий уровень – зачёт

Анкета №1

(результаты анкеты позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся)

Фамилия имя _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

1. Знаешь, ли ты чем занимаются в объединений?

- Да, знаю
- Немного
- Нет, не знаю

2. Умеешь ли ты уже что-то делать в этой области?

- Да, умею
- Немного

- Нет, не умею
- 3. Чего ты ожидаешь от обучения?
 - Многому научиться
 - Что-то свое
 - Не знаю
- 4. Почему ты пришел именно в это объединение?
 - Самому захотелось
 - Родители посоветовали
 - За компанию с другом
- 5. Дополнительный вопрос на усмотрение педагога.

Анкета № 2

(результаты анкеты позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся)

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Меня зовут _____
2. Мне _____
3. Я выбрал объединение _____
4. Я узнал об объединении (нужное отметить):
 - Из объявлений;
 - Из интернета;
 - От родителей;
 - От друзей;
- Свой вариант _____
5. Я пришел в сюда, потому что (нужное отметить):
 - Хочу заниматься любимым делом;
 - Надеюсь найти новых друзей;
 - Хочу узнать новое, интересное
 - Нечем заняться;
 - Свой вариант _____
6. Думаю, что занятия помогут мне (нужное отметить)
 - С пользой проводить свободное время;
 - Приобрести знания, которые пригодятся
 - Свой вариант _____

Вывод: Результаты анкет №1 и №2 позволяют педагогу иметь общую картину о своих обучающихся. Кто пришел в объединение целенаправленно за определенными знаниями и навыками или за общением, а кто пришел случайно, за компанию с другом или по чьему-либо совету. Данная информация нужна педагогу для того, чтобы он мог акцентировать первоначальное внимание на тех обучающихся, кто пришел случайно, чтобы мотивировать их интерес к занятиям, чтобы они не уходили после первых занятий, а остались до конца курса обучения. Результаты анкет также позволяют педагогу осуществлять индивидуальный подход к каждому.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Итоговая диагностика обучающихся проводится по завершению учебного года по разделам общеобразовательной программы. В зависимости от темы программы можно использовать следующие материалы

I. Маникюр

1. Что такое маникюр:

- а) покрытие лаком ногтей*
 - б) подстригание ногтей*
 - в) уход за кистями рук*
2. Какие кровоостанавливающие средства вы используете при выполнении маникюра, педикюра:
- а) йод*
 - б) зеленка*
 - в) перекись водорода*
3. Нужно ли пользоваться индивидуальными инструментами при выполнении маникюра, педикюра:
- а) да*
 - б) нет*

II. Кулинария

1. К столовым приборам относятся:
 - а) кружка*
 - б) нож*
 - в) молочник*
 - г) вилка*
 - д) салатник*
 - е) ложка*
2. При сервировки стола вилку кладут:
 - а) справа от тарелки*
 - б) слева от тарелки*
3. Практическое задание по выполнения самостоятельной сервировки стола (оценивает педагог):
Зачёт, незачёт
4. Раньше появилось в обиходе:
 - а) ложка*
 - б) вилка*
5. Как поступить с полученными в подарок сладостями:
 - а) съесть, когда гости разойдутся*
 - б) выставить на общий стол*
 - в) подарить кому-нибудь*
6. Что входит в состав продуктов:
 - а) жиры, белки, вода*
 - б) жиры, белки, углеводы, витамины*
 - в) жиры, витамины, минеральные вещества*
7. Укажите порядок обработки овощей:
 - а) нарезать*
 - б) помыть*
 - в) перебрать*
 - г) почистить*
8. Как правильно помыть зелень:
 - а) под струёй воды*
 - б) в ёмкости с водой*
9. Практическое выполнение работы по чистке и нарезке овощей и фруктов (оценивает педагог):
Зачёт, незачёт
10. В названии этого блюда присутствует слово «сыр», а используется творог при приготовлении.....
11. Какое блюдо самое глазастое?

12. Как называется картофель сваренный неочищенным?
13. В каком блюде продукт все время мёрзнет и старается прикрыться?
14. В какую воду нужно опускать макароны во время варки:
а) холодную
б) тёплую
в) кипящую
15. Что относится к белковым продуктам:
а) сахар
б) шоколад
в) зелень
г) хлеб
д) рыба
16. Что относится к углеводам:
а) масло
б) мясо
в) сахар
г) молоко
д) майонез
17. Что вы выберете в качестве еды «лайт»
а) мороженное
б) салат
в) пицца

III. Воспитательная деятельность (свободное анкетирование)

1. За что вас ценят ваши друзья:
а) за то, что вы преданный и верный друг
б) сильный, готовый в трудную минуту постоять за друзей
в) эрудированный, интересный собеседник
2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более подходит:
а) целеустремлённый
б) трудолюбивый
в) отзывчивый
3. Что вам больше всего мешает учиться:
а) не достаточно времени
б) нет подходящей литературы, условий
в) не хватает силы воли, настойчивости
4. Каковы типичные причины ваших ошибок:
а) невнимательный
б) переоцениваю свои способности
в) точно не знаю
5. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени:
а) сила воли
б) память
в) обязательность
6. Что вы делаете в свободное время:
а) занимаюсь любимым делом
б) читаю книги
в) провожу время с друзьями.

IV. Здоровый образ жизни

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»
 - затрудняюсь ответить
 - здоровый образ жизни
 - название какой – то болезни.
2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются с ЗОЖ:
 - курение, алкоголь
 - алкоголь, курение, наркотики, переедание
 - наркотики.
3. Выберите сочетание привычек, которые положительно влияют на здоровье человека:
 - ежедневная чистка зубов (не менее 2-х раз), утренняя гимнастика, диетическое питание
 - ежедневное выполнение гигиенических процедур по уходу за своим телом
 - питание включающее в себя мясо, рыбу, овощи, чистое постельное бельё.
4. Регулярное закаливание способствует:
 - повышению аппетита
 - замедление процесса старения
 - отвыкание от вредных привычек.
5. С какой целью планирую режим дня:
 - с целью организации рационального режима питания
 - с целью четкой организации текущих дел
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности.
6. Соедини части пословиц:
 - береги платье с нову – будут ножки прытки
 - двигайся больше – укрепляют организм
 - чем сильнее пожухнешь – здоровье смолоду
 - спорт и туризм – проживёшь дольше
 - ешь больше рыбки – тем подольше проживешь

Приложение № 3
от «29» мая 20223г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Чародейка»**

Возрастная категория – 9-15 лет

Срок реализации – 3 лет

Педагог дополнительного образования:

Драчёва Наталья Юрьевна

Год разработки: 2019 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Титульный лист, Паспорт программы, Пояснительная записка	«возрастная категория - 9-15 лет» заменено на «возрастная категория 8-16 лет»