

**Индивидуальный предприниматель Дегтярева Дарья Сергеевна
ИНН 830000399033, ОГРНИП 317784700064642**

ПРИКАЗ

от 1 октября 2026 года № 30
г. Санкт-Петербург

Об утверждении образовательной программы

В соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить образовательную программу «Основы прикорма», согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Разместить текст образовательной программы на сайте <https://voprosgv.com/>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

ИП



Д.С. Дегтярева

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
Приказом №30 от 1 октября 2026г.
ИП Дегтярева Д.С.



М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы прикорма»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18+ лет

Срок реализации: 1 неделя (15 академических часов)

Автор-составитель:
Дегтярева Дарья Сергеевна

г. Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы
- 1.2. Назначение программы
- 1.3. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.6. Категория обучающихся
- 1.7. Педагогические технологии
- 1.8. Приемы образовательной деятельности
- 1.9. Основные элементы образовательной программы
- 1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы
- 1.12. Особенности образовательного процесса

2. Содержание и организация образовательного процесса

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Содержание программы

3. Формы контроля

4. Методическое обеспечение

5. Условия реализации программы

6. Материально - техническое обеспечение

7. Кадровое обеспечение

8. Список источников

Глоссарий используемых терминов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Курс «Основы прикорма» направлена на формирование у родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, понимания основ здорового и безопасного введения прикорма и развития пищевого интереса у ребёнка.

Программа охватывает ключевые темы: признаки готовности к прикорму, схему и объёмы введения продуктов, знакомство с аллергенами, введение кусочков и навыки безопасной подачи пищи. Также включены отдельные материалы, касающиеся взаимосвязи грудного вскармливания и прикорма, развития пищевого интереса, овладения столовыми приборами для самостоятельного приёма пищи, что позволяет расширить представление о питании ребёнка.

Обучающиеся изучат практические инструменты, позволяющие выстроить систему питания и внедрить индивидуальный подход к прикорму, способствующий физическому и эмоциональному развитию ребёнка.

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Курс «Основы прикорма» предназначена для родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, и направлена на формирование

практических знаний и навыков, необходимых для организации здорового и безопасного введения прикорма.

Программа помогает углубить и систематизировать понимание основ питания детей, принципов введения продуктов и развития пищевых навыков, а также включает отдельные темы, касающиеся перехода к общему столу, позволяя шире взглянуть на становление пищевого поведения детей в возрасте от 4 до 12 месяцев.

1.3.Актуальность и отличительные особенности программы.

Программа Курс «Основы прикорма» имеет социально-гуманитарную направленность и отвечает растущему запросу родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, на доступные знания о здоровом и безопасном введении прикорма и развитии пищевого интереса.

Её актуальность обусловлена потребностью в практичных решениях, способствующих гармоничному развитию ребёнка и улучшению качества жизни семьи.

Программа адаптирована под реальные родительские ситуации, ориентирована на достижение осязаемого результата и включает отдельные темы по переходу к общему семейному столу, расширяя представление о становлении пищевого поведения детей в возрасте от 4 до 12 месяцев.

Отличительная особенность и новизна программы заключается:

- В использовании современных подходов, методов и приемов, основанных на проверенных знаниях о физиологии и пищевых потребностях младенцев.
- В адаптации материалов программы под реальные жизненные ситуации, что позволяет обучающимся легко интегрировать полученные знания в повседневную практику.
- В ее прикладной направленности — каждый элемент программы ориентирован на выработку навыков, которые можно применять сразу во время и после обучения, обеспечивая уверенность в действиях и укрепляя гармонию в семье.
- В акценте на формирование культуры здорового образа жизни через осознанный подход к введению прикорма и формированию правильных пищевых привычек ребёнка.

1.4.Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы Курс «Основы прикорма» заключается в формировании у участников знаний, умений и навыков, необходимых для организации безопасного и сбалансированного прикорма, способствующего здоровому физическому развитию младенца, а также удовлетворение личных образовательных потребностей, направленных на интеллектуальное и эмоциональное совершенствование.

1.5.Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обучающие задачи:

- Изучение ключевых теоретических основ, связанных с физиологией пищеварения и пищевыми потребностями младенцев, этапами введения продуктов и формирования пищевых навыков.
- Освоение методов безопасного прикорма, включая составление схемы введения продуктов с учётом возраста, готовности и индивидуальных особенностей ребёнка.
- Формирование практических навыков организации питания, в том числе правил введения аллергенов, подачи кусочков и определения необходимых объёмов пищи.

Воспитательные задачи:

- Формирование осознанного и ответственного подхода к созданию условий для гармоничного развития младенца.
- Воспитание внимания к индивидуальным потребностям ребенка и умения учитывать их в ежедневной практике.
- Содействие укреплению семейных ценностей через совместные приёмы пищи и выработку позитивного отношения к еде.

Развивающие задачи:

- Развитие навыков анализа и адаптации полученных знаний к реальным условиям жизни семьи.

- Формирование умения прогнозировать и устранять возможные трудности, связанные с организацией питания, такие как отказ от еды или избирательность в пище.
- Развитие коммуникативных навыков для конструктивного взаимодействия с ребенком и членами семьи.

1.6. Категория обучающихся

Программа Курс «Основы прикорма» разработана для взрослых, не имеющих специальных требований к образованию, которые стремятся углубить свои знания в области организации здорового и безопасного питания детей. Она ориентирована на родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за детьми раннего возраста, которые заинтересованы в правильном введении прикорма и формировании у ребёнка здоровых пищевых привычек для его гармоничного развития.

Программа подходит для тех, кто хочет:

- Понять физиологические основы готовности к прикорму, принципы введения продуктов и научиться учитывать их в повседневной жизни.
- Развить практические навыки, позволяющие организовать сбалансированный и безопасный процесс знакомства ребёнка с новой пищей, а также процесс перевода ребенка за общий стол.
- Получить доступ к прикладным инструментам и рекомендациям, которые можно сразу применять на практике, включая ситуации, возникающие по мере взросления ребёнка.

Успешное освоение программы обеспечивается за счет последовательного изложения материалов, их наглядности и доступности. Для закрепления знаний предусмотрены практические задания и материалы для самостоятельной работы. Прием на обучение осуществляется круглогодично.

1.7. Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в программе Курс «Основы прикорма»:

1. Информационно-коммуникационная технология

Программа реализуется в дистанционном формате, что включает использование цифровых образовательных платформ, видеозанятий и интерактивных материалов. Обучающиеся получают доступ к структурированным материалам, что позволяет самостоятельно изучать темы в удобное время.

2. Технология проблемного обучения

Обучение строится на анализе реальных ситуаций и трудностей, с которыми сталкиваются родители, опекуны и другие лица, участвующие в уходе за ребёнком, при организации его питания в возрасте от 4 до 12 месяцев. Обучающиеся изучают причины и ищут оптимальные пути решения таких вопросов, как отказ от еды, пищевая избирательность, трудности введения кусочков, аллергические реакции и другие особенности, влияющие на пищевое поведение.

3. Практико-ориентированная технология

Основное внимание уделяется практическим заданиям и упражнениям. Например, обучающиеся анализируют рацион ребёнка на предмет сбалансированности, формируют схему питания с учётом возрастных норм, применяют полученные знания на практике и отслеживают их эффективность.

4. Технология развивающего обучения

Программа направлена на развитие самостоятельности обучающихся в процессе освоения знаний и навыков. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно ставить цели, планировать свои действия и анализировать результаты. Это способствует повышению ответственности за процесс и результаты обучения.

5. Модульная технология обучения

Технология предполагает разделение образовательного процесса на модули, каждый из которых посвящен отдельной теме. Программа Курс «Основы прикорма» организована таким образом, что каждый модуль завершен и логически связан с последующими. Это позволяет обучающимся двигаться последовательно, углубляясь в изучение отдельных аспектов темы. Такой подход облегчает освоение сложного материала и обеспечивает структурированность знаний.

1.8. Приемы образовательной деятельности

Наглядные приемы

- Использование видеоматериалов, включая видеозанятия для визуализации принципов и методов организации безопасного и эффективного введения прикорма.
- Презентации, схемы и графики, иллюстрирующие схемы введения продуктов, признаки готовности к прикорму, возрастные нормы объёмов питания, принципы безопасной подачи пищи, а также чек-лист по пищевому интересу.
- Материалы с наглядными памятками для отслеживания введения продуктов и реакции ребёнка.

Практическая работа

- Составление плана действия по организации питания на разных этапах введения прикорма.
- Выполнение домашних заданий по применению изученных принципов на практике с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.
- Практическая апробация методов и приемов на практике с последующим анализом эффективности.
- Самостоятельная работа с предложенными шаблонами и инструментами для мониторинга изменений.

Самостоятельная работа

- Изучение материалов курса в удобное время, выполнение заданий и упражнений в индивидуальном темпе.
- Реализация полученных знаний и рекомендаций в домашней практике.

1.9. Основные элементы образовательной программы

Видеозанятия, практические задания, презентации и наглядные материалы.

Указанные материалы обеспечивают комплексный подход к обучению, сочетая теорию и практику, что позволяет участникам не только усвоить знания, но и успешно применять их в реальной жизни для организации

безопасного, сбалансированного прикорма и формирования здоровых пищевых привычек у ребёнка.

1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате обучения участники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- Физиологические основы готовности к прикорму, включая этапы развития и возрастные особенности.
- Базовые принципы введения продуктов (схемы, последовательность, объёмы) с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.
- Основы создания безопасных и комфортных условий для приёма пищи и правила введения аллергенных продуктов.
- Общие закономерности формирования пищевого поведения и их влияние на дальнейшие пищевые привычки.

Уметь:

- Составлять и адаптировать индивидуальный план введения прикорма.
- Распознавать признаки готовности к прикорму и сигналы голода/сытости ребёнка.
- Применять на практике методы безопасного подачи еды (кусочки).
- Анализировать пищевой рацион ребёнка и своевременно вносить необходимые коррективы.

Владеть:

- Навыками применения полученных знаний для построения сбалансированного рациона питания на разных этапах развития ребёнка.
- Методами профилактики и решения типичных трудностей (отказ от еды, избирательность, аллергические реакции).
- Техниками рефлексии и оценки эффективности выбранной стратегии прикорма и её адаптации под изменяющиеся потребности ребёнка.

1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 2 недели обучения – 15 академических часов исключительно с применением дистанционных образовательных технологий. Из них 9 академических часов теория, 6 академических часов практика.

Определения уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется

1.12. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse, обучающиеся осваивают теоретический материал через просмотр видеозанятий и выполнение заданий к ним. Так же для демонстрации результатов обучения могут использоваться мессенджеры.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Модуль 1: Старт прикорма	2	1	1	Самостоятельная работа
2.	Модуль 2: Схема прикорма	7	6	1	Самостоятельная работа Контрольное задание
3.	Модуль 3: Пищевой интерес	4	2	2	Самостоятельная работа. Контрольное задание
4.	Модуль 4: Подведение итогов	2	0	2	Самостоятельная работа Участие в прямом эфире с ответами на вопросы
	Всего	15	9	6	

2.2. Календарный учебный график

1. Дата начала учебного года: с момента формирования группы.
2. Продолжительность учебного процесса (учебных занятий): 2 учебных недели.

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	2	2	2	2	3	2	2	15
Итого								15

2.3. Содержание программы

Модуль 1. Старт прикорма (2 ак. часа)

Теория

Что такое прикорм. Когда начинать прикорм. Ошибки при введении прикорма.

Практика

1. Анализ текущей ситуации: определите свою точку А (с чем вы пришли на курс. Сформулируйте цель на курс (точка Б) — к чему вы стремитесь в организации питания ребёнка.
2. Изучите навигацию и материалы курса. Подготовьтесь к активной работе. Вступите в Закрытый клуб.

Модуль 2. Схема прикорма (7 ак. часов)

Теория

Схема прикорма. Кусочки и безопасная подача. Реакции на прикорм. Гв, смесь и прикорм. Переход за общий семейный стол.

Практика

1. Проанализировать собственное питание на предмет того, чем можно ребёнка угостить из своей тарелки. Дать попробовать мягкий и нежный кусочек. Изучить информацию о том, как можно помочь ребёнку, если он подавился.
2. Пройти тест для самопроверки.

Модуль 3. Пищевой интерес (4 ак. часа)

Теория

Пищевой интерес. Пищевое поведение. Самостоятельность за столом. Если мало ест.

Практика

1. Организация совместной трапезы. Съёмка себя на видео и анализ трапезы. Проанализируйте свой настрой за столом. Дайте ребёнку возможность есть самостоятельно: руками, ложкой, вилкой, пить из чашки.
3. Пройти тест для самопроверки.

Модуль 4. Подведение итогов. (2 ак. час)

Теория

Напутствие

Практика

1. Подведение итогов: сравнение «Точки А» и «Точки Б». Анализ достигнутых результатов.
2. Участие в прямом эфире с ответами на вопросы по курсу.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля освоения обучающимися планируемого содержания.

Текущий контроль — не предусмотрен.

Итоговый контроль — в конце обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование на образовательной платформе для проверки степени усвоения теоретических и практических знаний. Тест включает вопросы по основным темам курса и позволяет закрепить полученные навыки. Итоговое тестирование позволяет оценить: понимание ключевых принципов и этапов введения прикорма; способность применять полученные знания на практике для организации безопасного питания ребёнка; умение самостоятельно

находить решения для устранения проблем, связанных с введением прикорма. Для успешного прохождения курса необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Форма итоговой аттестации	Тестирование (на образовательной платформе)
Требования к итоговой аттестации	Успешное прохождение итогового теста с результатом не менее 80% правильных ответов
Критерии оценивания	Оценка проводится автоматически по количеству верных ответов. Результат считается положительным при достижении порога 80% и выше.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Примерные вопросы для итогового занятия — тестирования

- 1. При введении прикорма важно ориентироваться на чёткую последовательность: сначала вводим каши, затем основные овощи, далее мясо?**
 - Да
 - **Нет (правильный ответ)**
- 2. Красные овощи и другие аллергены лучше вводить после года, меньше риск, что будет негативная реакция?**
 - Да
 - **Нет (правильный ответ)**
- 3. Срок введения прикорма?**
 - В 6 месяцев
 - **Зависит от готовности ребёнка к прикорму (правильный ответ)**
- 4. После введения прикорма можно снижать объёмы грудного вскармливания?**
 - **Нет (правильный ответ)**
 - Да
- 5. Важно начинать прикорм именно с термообработанных овощей и**

фруктов?

- **Нет** (правильный ответ)
- Да

6. Дать пососать сушку, погрызть яблоко и морковку — отличный способ занять малыша в коляске, дома, в машине?

- **Нет** (правильный ответ)
- Да

7. Кусочки вводятся после появления зубов, так как малыш может подавиться?

- **Нет** (правильный ответ)
- Да

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения обучающихся с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Так, в процессе обучения применяются следующие методы:

- проектно-исследовательский: рассказ, объяснение, пояснение, вопросы;
- наглядный (демонстрация схем, таблиц, презентаций);
- проблемного обучения (анализ и решение проблемных ситуаций);

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияют индивидуальные особенности, возможности и запросы обучающихся.

Данная программа реализуется посредством применения педагогической технологии:

- информационная технология (использование обучающимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

- Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы обучающийся

усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.

— Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности обучающегося. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.

— Принцип доступности. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения по программе. Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем подготовленности обучающихся.

— Принцип последовательности. Основан на постепенном переходе от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

— Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у обучающегося рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше, что приобрел нового, был ли я полезен и эффективен, верно ли я двигаюсь к поставленной цели.

Содержание учебных блоков обеспечивает информационно-познавательный уровень и направлено на приобретение практических навыков работы с компьютерной техникой, дополнительных знаний в области презентации и самопрезентации, ясному пониманию целей и способов решаемых задач.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначена для людей старше 18 лет.

Все коммуникации с педагогическим работником осуществляются посредством указанной среды (системы). А также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи информации и взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Обучающиеся самостоятельно работают с литературой и при необходимости фиксируют ключевую информацию. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность программы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа реализуется с применением электронного

обучения и дистанционных образовательных технологий, которые подразумевают использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает общеобразовательную общеразвивающую программу полностью или частично самостоятельно (удаленно) с использованием электронной информационно-образовательной среды (системы дистанционного обучения).

Электронная информационно-образовательная среда включает в себя:

- наличие персонального компьютера или ноутбука;
- наличие работающей видеокамеры с динамиками на компьютере или ноутбуке;
- компьютер либо ноутбук имеет выход в интернет. Скорость подключения от 50-100 Мбит/секунду. Услуги провайдера в момент обучения оплачены.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

8. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога:

Руководство ВОЗ по прикорму младенцев и детей раннего возраста от 6 до 23 месяцев жизни, 2023

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>

Литература для обучающихся:

Карлос Гонсалес Мой ребенок не хочет есть! Как превратить кормление в наслаждение. Перевод Екатерины Абрамовой. Издательство «Ресурс»

2017.

<https://www.litres.ru/book/karlos-gonsales/moy-rebenok-ne-hochet-est-42595404/>

Интернет-ресурсы:

Прикорм: что такое педагогическая и педиатрическая схема?

Медицина обо мне. MedAboutMe

https://medaboutme.ru/articles/prikorm_chno_takoe_pedagogicheskaya_i_pediatricheskaya_skhema/

Глоссарий используемых терминов

Грудничок — ребёнок в возрасте до 1 года. В программе используется как обобщенное определение для младенцев, исходя из общепринятого бытового и педагогического употребления.

Младенец — синоним термина грудничок в контексте программы.

Прикорм — это новые продукты, которые дополняют вскармливание грудью или молочными смесями. Цель — разнообразить рацион малыша и дополнить его пищевыми веществами, способствующими его росту и развитию.

Пищевой интерес — это рефлексорное состояние, характеризующееся готовностью детского организма физически и психологически поглощать пищу, отличную от грудного молока.

Малоежка — ребёнок, который мало ест, имеет проблемы с набором массы тела и ростом, а также крайне избирателен в еде, отказывается от целого ряда продуктов.