

Министерство образования и науки Смоленской области
смоленское областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных натуралистов»

Принято на заседании
Педагогического совета
СОГБУ ДО «Станция юннатов»
Протокол от 28.08.2025 № 4

Утверждаю
Директор СОГБУ ДО
«Станция юннатов»
Н.В. Коренькова
Приказ от 28.08.2025 № 99-Оsn.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Разговор о здоровье и правильном питании»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-
составитель:
Иванова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Смоленск,
2025

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной обще развивающей программы – естественнонаучная и социокультурная. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка. Программа имеет базовый уровень.

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушение питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего - среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д. Причины сложившейся ситуации многообразны, они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа. Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни);
- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов;
- системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны ребенка. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Нормативная база программы

Программа «Экомир» разработана с учетом положений и нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, в редакции от 28.02.2025);
- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента Российской Федерации от 7.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных обще развивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

- Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. N АБ-3935/06;

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);

- Локальных актов образовательной организации (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она, в отличие от школьных программ, предоставляет широкие возможности для использования элементов игровой, практической и исследовательской деятельности обучающихся, что особенно важно при изучении живой природы. Общаясь с природой и изучая её, дети получают новые знания, умения и навыки, что отражено в названии программы.

Программа способствует решению проблемы занятости младших школьников во внеурочное время. Дети, обучающиеся по данной программе, входят в объединение «Разговор о здоровье и правильном питании».

Новизна программы заключается в том, что большое внимание уделяется вовлечению младших школьников в исследовательскую и проектную деятельность, практическому изучению.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является широкое использование таких форм занятий, как экологические игры, конкурсы, конференции, экскурсии, практикумы, что дает возможность формирования основ правильного питания реальным, понятным и доступным.

Обучающиеся по программе - обучающиеся младшего школьного возраста 7-10 лет. Форма занятий групповая. Принцип комплектования групп свободный, по желанию ребенка, группы постоянные. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Формы организации образовательного процесса: беседа, акция, лабораторное занятие, викторина, наблюдение, выставка, творческая мастерская, обсуждение, игра, праздник, защита проектов, практическое занятие, презентация, экскурсия, КВН, экспедиция, конкурс, эксперимент.

Формы обучения очная. При необходимости возможно дистанционное обучение по программе (заочное обучение на расстоянии с использованием компьютеров, телекоммуникационных технологий и средств)

Для достижения поставленных в программе задач предполагается использовать следующие *формы обучения*: *общие* (индивидуальные; групповые – бригадная, дифференцированно-групповая; фронтальные – фронтально-поисковые), *конкретные* (ведущие – занятие, лекция, семинар, практическая работа; сопутствующие – экскурсия, консультация, игра), *традиционные* (учебное занятие, занятие-игра, викторина и др.), *нетрадиционные* (защита проекта, чаепитие и др.).

Методы обучения: *словесные* (рассказ, беседа), *наглядные* (демонстрация наглядных пособий, иллюстраций, презентаций, наблюдение, работа по образцу), *практические* (оформление альбомов и презентаций, эксперимент, практическая работа, работа с литературой, с интернет-источниками).

Объем программы Программа рассчитана на 144 часа в год. Уровень программы – базовый.

Срок освоения программы – один год.

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (всего 4 часа в неделю) с сентября по май.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Задачи:**Образовательные:**

- систематизировать и закреплять имеющиеся знания и новые научные понятия;
- формировать потребность в обучении и саморазвитии;
- создавать общекультурный и эмоционально окрашенный фон для позитивного восприятия ценностей образования и более успешного освоения его содержания и применения на практике.

Развивающие:

- развивать любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- развивать умения: самостоятельно приобретать, анализировать, синтезировать, усваивать и применять знания; устанавливать причинно-следственные связи, сходство и различия; планировать свою деятельность; работать со справочной литературой, иллюстрациями, дидактическими материалами, проводить опыты, наблюдения, ставить эксперименты; наблюдать и объяснять происходящие процессы и явления;
- развивать память, логическое мышление, воображение, творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость, эмоциональную устойчивость и др.).

Воспитательные:

- формировать высокие этические нормы в отношениях между людьми
- духовную культуру и нравственность;
- приобщать к мировым и отечественным культурным ценностям;
- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

1.3.Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана**Учебный план**

Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма Аттестации/контроля
1. Вводное занятие	4	2	2	Входной контроль. тестирование
2. Здоровье - это здорово	22	10	12	Викторина: «В здоровом теле - здоровый дух»
3. Продукты разные нужны	16	6	10	Викторина: «Здоровое питание от А до Я»
4. Энергия пищи	16	6	10	Викторина: «Как быть Здоровым. Витаминные домики»
5. Где и как мы едим	12	4	8	Интерактивная игра «Уроки сервировки»
6. Ты - покупатель	12	4	8	Игра «Продавец - покупатель»
7. Ты готовишь себе и друзьям	12	4	8	Игра-соревнование «Разноцветные столы»
8. Кухни разных народов России	10	4	6	Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
9. Кулинарная история	18	8	10	Викторина: «Из истории мировой кулинарии»
10. Необычное кулинарное путешествие	18	8	10	Викторина: «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям
11. Итоговое занятие	4	2	2	Квест: «Мы за здоровый образ жизни»
Итого:	144	56	88	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с обучающимися творческого объединения, цели и задачи творческого объединения «Разговор о здоровье и правильном питании», правила поведения и техника безопасности.

Практика: экскурсия по СЮН.

Форма аттестации: Входной контроль. тестирование

2. Здоровье - это здорово

Теоретическая часть: почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание и здоровье. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Почему нужно беречь лесные богатства. Вода и другие полезные напитки. Как правильно убирать мусор.

Практическая часть: Работа с текстом. обсуждение, Составление режима дня Беседа о режиме питания. Беседа о видах спорта. Ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий в рабочей тетради.

Форма аттестации: Викторина: «В здоровом теле - здоровый дух»

3. Продукты разные нужны.

Теоретическая часть: Продукты - источники углеводов. Продукты - источники жиров. Витамины и минеральные вещества.

Практическая часть: беседа, ответы на вопросы, выполнение текстовых и интерактивных заданий. Обсуждение, подведение итогов.

Форма аттестации: Викторина: «Здоровое питание от А до Я»

4. Энергия пищи

Теоретическая часть: калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Практическая часть: работа с текстом, выполнение текстовых и интерактивных заданий. Обсуждение, подведение итогов.

Форма аттестации: Викторина: «Как быть Здоровым. Витаминные домики»

5. Где и как мы едим

Теоретическая часть: система общественного питания. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Практическая часть: работа с текстом, выполнение заданий в формате ВПР, интерактивных заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов.

Форма аттестации: Интерактивная игра «Уроки сервировки»

6. Ты - покупатель

Теоретическая часть: основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Практическая часть: беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности.

Форма аттестации: Игра «Продавец - покупатель»

7. Ты готовишь себе и друзьям

Теоретическая часть: бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты. Приготовление пищи и правила сервировки.

Практическая часть: беседа, обсуждения, ответы на вопросы, выполнение заданий, подведение итогов.

Форма аттестации: Игра-соревнование «Разноцветные столы»

8. Кухни разных народов России

Теоретическая часть: питание и климат. Кулинарные традиции и обычаи народов России.

Практическая часть: организация дегустационной выставки, составление книги рецептов, обсуждение, подведение итогов.

Форма аттестации: Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»

9. Кулинарная история

Теоретическая часть: как питались доисторические люди. Как питались люди в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье. Как питались на Руси. Как питаются в России.

Практическая часть: беседа, обсуждение, просмотр видеофрагментов, подведение итогов.

Форма аттестации: Викторина: «Из истории мировой кулинарии»

10. Необычное кулинарное путешествие

Теоретическая часть: кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Практическая часть: беседа, обсуждение, просмотр видеофрагментов, прослушивание аудиофрагментов, подведение итогов, проведение викторины.

Форма аттестации: Викторина: «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям

11. Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов работы творческого объединения за год. Обсуждение результатов опытов и наблюдений за год.

Форма аттестации: квест «Мы за здоровый образ жизни».

1.3. Планируемые результаты.

В процессе освоения программы «Разговор о здоровье и правильном питании» планируется достижение обучающимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера:

Личностные результаты:

1. Расширение знаний о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формирование навыков применения этих правил в повседневной жизни. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

2. Формирование уважительного отношения к чужому мнению;

3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания;

5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. Развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

6. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;

2. Уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов рыбы и продуктов из зерна;

3. Оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

4. Умение планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдение гигиенических правил и норм.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны с учётом предмета изучения, возраста учащихся, уровня их подготовки и индивидуальных особенностей. Формы аттестации прописаны в учебном плане и в

содержанием тем программы. В ходе обучения по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» используются следующие формы аттестации –викторины, интерактивные игры, квесты.

Оценочные материалы включают теоретические и практические знания, творческую деятельность обучающихся.

Для оценки результативности учебных занятий в творческом объединении применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, творческие задания, собеседование с обучающимися и родителями.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала.

Формы оценки: текущие тестовые задания, проверочные работы, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

В практической деятельности результативность оценивается количеством выполненных наблюдений опытнической работы и проектов.

Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, выставка и защита проектов обучающихся.

Результаты обучения определяются по трем уровням сформированности коммуникативной компетентности личности:

низкий уровень – репродуктивная компетентность, (наличие знаний при недостаточном умении их применить);

средний уровень – деятельностная компетентность;

высокий уровень – творческая компетентность.

Даты проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация – последняя неделя декабря.

Итоговая аттестация – последняя неделя мая.

2.2 Методические материалы

1. Методические разработки:

- беседы по каждому разделу программы;
- открытые занятия
- экскурсии
- викторины
- игры

2. Дидактические и лекционные материалы: карточки с изображением птиц (собери картинку), карточки-задания по темам, вопросники по темам для самостоятельного изучения, вопросники по темам для конкурсных заданий, ребусы по темам, карточки-загадки по темам, лото.

№ п\п	Раздел программы	Формы организации учебного процесса	Методы обучения	Дидактический материал, наглядные пособия, оборудование, инвентарь	Формы подведения итогов по разделам программы
1	Вводное занятие	Вводное занятие комбинированного типа, занятие – экскурсия с элементами исследования, коллективная, групповая, индивидуальная работа	Рассказ, беседа, демонстрация наглядности и видеофрагментов, наблюдение за природными объектами на территории СЮН	Ноутбук, видеопрезентация целей и задач творческого объединения, техника безопасности	Рефлексия «Настроение смайлика»
2	Здоровье - это здорово	Занятие комбинированного типа, коллективная, групповая и индивидуальная работа, выполнение практических заданий	Рассказ, беседа, работа с литературой	Демонстрационный материал: плакаты по теме: «Здоровый образ жизни», Раздаточный материал: мини-опросники,	Викторина: «В здоровом теле - здоровый дух»

				карточки-задания, карточки-загадки	
3	Продукты разные нужны - блюда разные важны	Комбинированное занятие, практическое занятие	Рассказ, беседа, работа с литературой, зарисовка, наблюдение, индивидуальная, групповая и коллективная работа	Демонстрационный материал: плакаты Раздаточный материал: мини-опросники, карточки-задания, карточки-загадки	Викторина: «Здоровое питание от А до Я».
4	Энергия пищи	Комбинированное занятие, занятие – экскурсия, практическое занятие, видео-презентация	Рассказ, беседа, просмотр видео с последующим обсуждением, работа с литературой, зарисовка, сравнение, индивидуальная, групповая и коллективная работа, наблюдение, фотофиксация	Демонстрационный материал: плакаты видеофильм Раздаточный материал: мини-опросники, карточки-задания, карточки-загадки	Викторина «Как быть здоровым. Витаминные домики»
5	Где и как мы едим	Комбинированные занятия с объяснительно иллюстративными элементами, элементами проблемно поискового типа, работы репродуктивного характера коллективно, в парах, или индивидуально, самостоятельная работа в парах, или индивидуально, экскурсия	Рассказ, беседа, самостоятельная работа с литературой, классификация, наблюдение, практическая работа, видео презентация на ММУ, демонстрация видео фильма	Демонстрационные материалы: ММУ, ноутбук, плакаты. Раздаточные материалы: карточки-загадки, карточки-опросники.	Интерактивная игра «Уроки сервировки»
6	Ты - покупатель	Комбинированное занятие с элементами практической работы занятие – экскурсия, индивидуальная, групповая и коллективная работа	Рассказ, беседа, самостоятельная работа с литературой, наблюдение, практическая работа, зарисовка индивидуальная, групповая и коллективная работа	Раздаточный материал: карточки-загадки, карточки-опросники, карточки-задания. Рабочая тетрадь	Игра «Продавец - покупатель»
7	Ты готовишь себе и друзьям	Комбинированное занятие с элементами практической работы, экскурсия, индивидуальная, групповая и коллективная работа	Рассказ, беседа, самостоятельная работа с литературой, наблюдение, практическая работа, зарисовка	Раздаточный материал: карточки-загадки, карточки-задания, рабочая тетрадь	Игра-соревнование «Разноцветные столы»
8.	Кухни разных	Комбинированное	Рассказ, беседа,	Раздаточный	Интеллектуальн

	народов России	занятие с объяснительно-иллюстративными элементами, элементами проблемно-поискового типа, практическое занятие, занятие – экскурсия, индивидуальная, групповая и коллективная работа.	наблюдение, фотофиксация, видеофиксация	материал: карточки-задания, карточки-опросники, рабочая тетрадь	а игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
9.	Кулинарная история	Комбинированное занятие с объяснительно-иллюстративными элементами, Практическое занятие, занятие-экскурсия, занятие с элементами проблемно поискового типа, самостоятельная работа в парах или индивидуально, индивидуальная, групповая и коллективная работа	Рассказ, беседа, наблюдение, фотофиксация, видеофиксация, зарисовка, Самостоятельная работа с литературой.	Раздаточный материал: Карточки-задания, карточки-загадки, карточки-опросники.	Интеллектуальная игра «Из истории мировой кулинарии»
10.	Необычное кулинарное путешествие	Комбинированное занятие с объяснительно-иллюстративными элементами. Индивидуальная и групповая работа	Беседа, рассказ	Раздаточный материал: карточки-опросники, аудио и видео материалы.	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям
11.	Итоговое занятие	Итоговое занятие комбинированного типа, индивидуальная, групповая и коллективная работа.			Квест «Мы за здоровый образ жизни»

1.4. Рабочая программа

Учебная задача:

- Формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье, правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Расширить осведомлённость учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ, развить представления учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Сформировать представление о важности разнообразия в рационе питания человека, умение составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма, научить анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

- Формирование знаний о местах питания и правилах их выбора, формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

- Познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов

Тематическое планирование

Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Метод обучения	Форма организации обучения	Форма аттестации/контроля
1. Вводное занятие	4	2	2	Словесный, наглядный, метод проверки знаний	Экскурсия, обучающая игра, тестирование	Экскурсия по СЮН
2. Здоровье - это здорово	22	10	12	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа	Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»
3. Продукты разные нужны - блюда разные важны	16	6	10	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Дискуссия, презентация, экскурсия	Викторина «Здоровое питание от А до Я»
4. Энергия пищи.	16	6	10	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа	Викторина «Как быть здоровым. Витаминные домики»
5. Где и как мы едим	12	4	8	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа, интерактивная игра	Интерактивная игра «Уроки сервировки»
6. Ты - покупатель	12	4	8	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа	Игра «Продавец – покупатель»
7. Ты готовишь себе и друзьям	12	4	8	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа,	Игра-соревнование «Разноцветные столы»
8. Кухни разных народов России	10	4	6	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа, игра-путешествие	Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
9. Кулинарная история	18	8	10	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа, интеллектуальная игра	Интеллектуальная игра «Из истории мировой кулинарии»
10. Необычное кулинарное путешествие	18	8	10	Словесный, наглядный, практический	Занятие, практическая работа	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям

11. Итоговое занятие	4	2	2	Метод проверки знаний	Игровое занятие	Квест «Мы за здоровый образ жизни»
Итого часов	144	58	86			

Планируемые результаты

1. Усвоение учебной задачи, осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
2. Овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы;
3. Освоение доступных способов изучения природы и общества;
4. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.
5. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
6. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
7. Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
8. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
9. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
10. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формы аттестации, контроля

Формы аттестации разработаны с учётом предмета изучения, возраста учащихся, уровня их подготовки и индивидуальных особенностей. Формы аттестации прописаны в учебном плане и в содержании тем программы. В ходе обучения по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» используются следующие формы аттестации –викторины, интерактивные игры, квесты.

Оценочные материалы включают теоретические и практические знания, творческую деятельность обучающихся.

Для оценки результативности учебных занятий в творческом объединении применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Даты проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация – с 24.12.2025 по 30.12.2025г.

Итоговая аттестация – последняя неделя мая – с 25.05.2026 по 29.05.2026 г.

Календарный учебный график творческое объединение № 1

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	4			Входной контроль. тестирование
1.1	Знакомство с обучающимися творческого объединения. Техника безопасности	2	02.09		
1.2	Экскурсия по СЮН.	2	04.09 04.09		

2.	Здоровье - это здорово	22			Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»
2.1	Почему важно быть здоровым.	2	09.09		
2.2	Режим дня.	2	11.09 11.09		
2.3	Питание и здоровье.	2	16.09		
2.4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	18.09 18.09		
2.5	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2	23.09		
2.6	Почему нужно беречь лесные богатства.	2	25.09 25.09		
2.7	Конкурс рисунков «Хочу быть здоровым»	2	30.09		
2.8	Почему нужно беречь воду.	2	02.10 02.10		
2.9	Вода и другие полезные напитки.	2	07.10		
2.10	Как правильно убирать мусор.	2	09.10 09.10		
2.11	Викторина «В здоровом теле - здоровый дух».	2	14.10		
3	Продукты разные нужны - блюда разные важны	16			Викторина «Здоровое питание от А до Я»
3.1	Продукты - источники углеводов.	2	16.10 16.10		
3.2	Продукты – источники белка.	2	21.10		
3.2	Продукты - источники жиров.	2	23.10 23.10		
3.3	Витамины и минеральные вещества.	2	28.10		
3.4	Витамины и минеральные вещества. Форма контроля: викторина «Здоровое питание от А до Я».	2	30.10 30.10		
3.5	Из чего варят каши?	2	06.11 06.11		
3.6	«Пейте, дети, молоко», польза молочных продуктов.	2	11.11		
3.7	Викторина «Здоровое питание от Ф до Я».	2	13.11 13.11		
4.	Энергия пищи	16			Викторина «Как быть здоровым. Витаминные домики»
4.1	Зачем мы едим?	2	18.11		
4.2	Пищевая пирамида	2	20.11 20.11		
4.3	Правильное питание- что это?	2	25.11		
4.4	Беседа о бесполезных продуктах.	2	27.11 27.11		
4.5	Энергетическая ценность продуктов.	2	02.12		
4.6	От чего зависит потребность в энергии.	2	04.12 04.12		
4.7	Необходимость горячего питания.	2	09.12		
4.8	Кому нужна диета?	2	11.12 11.12		
5.	Где и как мы едим.	12			Интерактивная игра «Уроки сервировки»
5.1	Система общественного питания.	2	16.12		
5.2	Вред питания «всухомятку».	2	18.12 18.12		
5.3	Что такое перекусы и их влияние на здоровье.	2	23.12		

5.4	Что такое консервы и для чего они нужны.	2	25.12 25.12		
5.5	Путешествие, экскурсия, поход.	2	30.12		
5.6	Питание туристов. Игра «Собираемся в поход».	2	13.01		
6.	Ты – покупатель.	12			Игра «Продавец - покупатель»
6.1	Основные отделы магазина.	2	15.01 15.01		
6.2	Правила для покупателей.	2	20.01		
6.3	О чем расскажет упаковка.	2	22.01 22.01		
6.4	Сложные ситуации при покупке товара.	2	27.01		
6.5	Срок хранения продуктов.	2	29.01 29.01		
6.6	Составление формулы правильного питания.	2	03.02		
7.	Ты готовишь себе и друзьям.	12			Игра-соревнование «Разноцветные столы»
7.1	Безопасное поведение на кухне.	2	05.02 05.02		
7.2	Бытовые приборы.	2	10.02		
7.3	Как правильно хранить продукты.	2	12.02 12.02		
7.4	Правила приготовления пищи.	2	17.02		
7.5	Правила сервировки стола.	2	19.02 19.02		
7.6	Пригласи друзей в гости.	2	24.02		
8.	Кухни разных народов России.	10			Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
8.1	Питание и климат.	2	26.02 26.02		
8.2	Кулинарные традиции Европейской части России.	2	03.03		
8.3	Кухня народов Урала.	2	05.03 05.03		
8.4	Кухня народов Дальнего Востока и Крайнего Севера.	2	10.03		
8.5	Кухня народов Северного Кавказа.	2	12.03 12.03		
9.	Кулинарная история.	18			Интеллектуальная игра «Из истории мировой кулинарии»
9.1	Как питались доисторические люди.	2	17.03		
9.2	Как питались в Древнем Египте.	2	19.03 19.03		
9.3	Как питались в Древней Греции и Риме.	2	24.03		
9.4	Как питались в Средневековье.	2	26.03 26.03		
9.5	Как питались на Руси. Меню времен князя Владимира Крестителя.	2	31.03		
9.6	Рацион во времена князя Юрия Долгорукого.	2	02.04 02.04		
9.7	Древнерусские блюда времен Александра Невского.	2	07.04		
9.8	Как питались в дореволюционной России.	2	09.04 09.04		
9.9	Питание в СССР.	2	14.04		
10	Необычное кулинарное путешествие.	18			Викторина «Здоровое

10.1	Кулинарные музеи.	2	16.04 16.04		питание» по литературным и музыкальным произведениям »
10.2	Кулинария в живописи. Пища на полотнах великих художников.	2	21.04		
10.3	История русской кухни в картинах художников.	2	23.04 23.04		
10.4	Самые знаменитые картины о еде.	2	28.04		
10.5	Лучшие фильмы о еде.	2	30.04 30.04		
10.6	Кулинарная тема в классической музыке.	2	5.05		
10.7	Кулинарная тема в современной и детской музыке.	2	07.05 07.05		
10.8	Кулинарная тема в литературе.	2	12.05		
10.9	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям.	2	14.05 14.05		
11	Итоговое занятие	4			Квест «Мы за здоровый образ жизни»
11.1	Квест «Мы за здоровый образ жизни».	2	19.05		
11.2	Промежуточное тестирование.	2	26.05		
	Повторение изученного материала		21.05 21.05		
	Повторение изученного материала		28.05 28.05		
Итого:		58 ч. теории и 86 ч. практики			

**Календарный учебный график
творческое объединение № 2**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	4			Входной контроль. тестирование
1.1	Знакомство с обучающимися творческого объединения. Техника безопасности	2	03.09 03.09		
1.2	Экскурсия по СЮН.	2	05.09		
2.	Здоровье - это здорово	22			Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»
2.1	Почему важно быть здоровым.	2	10.09 10.09		
2.2	Режим дня.	2	12.09		
2.3	Питание и здоровье.	2	17.09 17.09		
2.4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	19.09		
2.5	Закалийся, если хочешь быть здоров.	2	24.09 24.09		
2.6	Почему нужно беречь лесные богатства.	2	26.09		
2.7	Конкурс рисунков «Хочу быть здоровым»	2	01.10 01.10		
2.8	Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки.	2	03.10		
2.9	Знакомство с профессиями: нутрициолог, диетолог	2	08.10 08.10		

2.10	Как правильно убирать мусор.	2	10.10		
2.11	Викторина «В здоровом теле - здоровый дух».	2	15.10 15.10		
3	Продукты разные нужны - блюда разные важны	16			Викторина «Здоровое питание от А до Я»
3.1	Продукты - источники углеводов.	2	17.10		
3.2	Продукты – источники белка.	2	22.10 22.10		
3.2	Продукты - источники жиров.	2	24.10		
3.3	Витамины и минеральные вещества.	2	29.10 29.10		
3.4	Витамины и минеральные вещества. Форма контроля: викторина «Здоровое питание от А до Я».	2	31.10		
3.5	Из чего варят каши?	2	05.11 05.11		
3.6	«Пейте, дети, молоко», польза молочных продуктов.	2	07.11		
3.7	Викторина «Здоровое питание от Ф до Я».	2	12.11 12.11		
4.	Энергия пищи	16			Викторина «Как быть здоровым»
4.1	Зачем мы едим?	2	14.11		
4.2	Пищевая пирамида	2	19.11 19.11		
4.3	Правильное питание- что это?	2	21.11		
4.4	Беседа о бесполезных продуктах.	2	26.11 26.11		
4.5	Энергетическая ценность продуктов.	2	28.11		
4.6	От чего зависит потребность в энергии.	2	03.12 03.12		
4.7	Необходимость горячего питания.	2	05.12		
4.8	Кому нужна диета? Знакомство с профессиями: повар, кондитер	2	10.12 10.12		Интерактивная игра «Уроки сервировки»
5.	Где и как мы едим.	12			
5.1	Система общественного питания.	2	12.12		
5.2	Вред питания «всухомятку».	2	17.12 17.12		
5.3	Что такое перекусы и их влияние на здоровье.	2	19.12		
5.4	Что такое консервы и для чего они нужны.	2	24.12 24.12		
5.5	Путешествие, экскурсия, поход.	2	26.12		Игра «Продавец - покупатель»
5.6	Питание туристов. Игра «Собираемся в поход».	2	14.01 14.01		
6.	Ты – покупатель.	12			
6.1	Основные отделы магазина.	2	16.01		

6.2	Правила для покупателей.	2	21.01 21.01		
6.3	О чем расскажет упаковка.	2	23.01		
6.4	Сложные ситуации при покупке товара.	2	28.01 28.01		
6.5	Срок хранения продуктов.	2	30.01		
6.6	Составление формулы правильного питания.	2	04.02 04.02		
7.	Ты готовишь себе и друзьям.	12			Игра-соревнование «Разноцветные столы»
7.1	Безопасное поведение на кухне.	2	06.02		
7.2	Бытовые приборы.	2	11.02 11.02		
7.3	Как правильно хранить продукты.	2	13.02		
7.4	Правила приготовления пищи.	2	18.02 18.02		
7.5	Правила сервировки стола.	2	20.02		
7.6	Пригласи друзей в гости.	2	25.02 25.02		
8.	Кухни разных народов России.	10			Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
8.1	Питание и климат.	2	27.02		
8.2	Кулинарные традиции Европейской части России.	2	04.03 04.03		
8.3	Кухня народов Урала.	2	06.03		
8.4	Кухня народов Дальнего Востока и Крайнего Севера.	2	11.03 11.03		
8.5	Кухня народов Северного Кавказа.	2	13.03		
9.	Кулинарная история.	18			
9.1	Как питались доисторические люди.	2	18.03 18.03		Интеллектуальная игра «Из истории мировой кулинарии»
9.2	Как питались в Древнем Египте.	2	20.03		
9.3	Как питались в Древней Греции и Риме.	2	25.03 25.03		
9.4	Как питались в Средневековье.	2	27.07		
9.5	Как питались на Руси. Меню времен князя Владимира Крестителя.	2	01.04 01.04		
9.6	Рацион во времена князя Юрия Долгорукого.	2	03.04		
9.7	Древнерусские блюда времен Александра Невского.	2	08.04 08.04		
9.8	Как питались в дореволюционной России.	2	10.04		
9.9	Питание в СССР.	2	15.04 15.04		
10	Необычное кулинарное путешествие.	18			Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным
10.1	Кулинарные музеи.	2	17.04		
10.2	Кулинария в живописи. Пища на полотнах великих художников.	2	22.04 22.04		

10.3	История русской кухни в картинах художников.	2	24.04		произведениям
10.4	Самые знаменитые картины о еде.	2	29.04 29.04		
10.5	Лучшие фильмы о еде.	2	06.05 06.05		
10.6	Кулинарная тема в классической музыке.	2	08.05		
10.7	Кулинарная тема в современной и детской музыке.	2	13.05 13.05		
10.8	Кулинарная тема в литературе.	2	15.05		
10.9	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям.	2	20.05 20.05		
11	Итоговое занятие	4			
11.1	Квест «Мы за здоровый образ жизни».	2	22.05		Квест «Мы за здоровый образ жизни»
11.2	Промежуточное тестирование.	2	27.05 27.05		
	Повторение пройденного материала		29.05		
Итого:		58 ч. теории и 86 ч. практики			

**Календарный учебный график
творческое объединение № 3**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	4			Входной контроль. тестирование
1.1	Знакомство с обучающимися творческого объединения. Техника безопасности	2	01.09 01.09		
1.2	Экскурсия по СЮН.	2	05.02		
2.	Здоровье - это здорово	22			Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»
2.1	Почему важно быть здоровым.	2	08.09 08.09		
2.2	Режим дня.	2	12.09		
2.3	Питание и здоровье.	2	15.09 15.09		
2.4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	19.09		
2.5	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2	22.09 22.09		
2.6	Почему нужно беречь лесные богатства.	2	26.09		
2.7	Конкурс рисунков «Хочу быть здоровым»	2	29.09 29.09		
2.8	Почему нужно беречь воду.	2	03.10		
2.9	Вода и другие полезные напитки.	2	06.10 06.10		
2.10	Как правильно убирать мусор.	2	10.10		
2.11	Викторина «В здоровом теле -	2	13.10		

	健康发展».		13.10		
3	Продукты разные нужны - блюда разные важны	16			Викторина «Здоровое питание от А до Я»
3.1	Продукты - источники углеводов.	2	17.10		
3.2	Продукты – источники белка.	2	20.10 20.10		
3.2	Продукты - источники жиров.	2	24.10		
3.3	Витамины и минеральные вещества.	2	27.10 27.10		
3.4	Витамины и минеральные вещества. Форма контроля: викторина «Здоровое питание от А до Я».	2	31.10		
3.5	Из чего варят каши?	2	01.11 01.11		
3.6	«Пейте, дети, молоко», польза молочных продуктов.	2	07.11		
3.7	Викторина «Здоровое питание от Ф до Я».	2	10.11 10.11		
4.	Энергия пищи	16			Викторина «Как быть здоровым»
4.1	Зачем мы едим?	2	14.11		
4.2	Пищевая пирамида	2	17.11 17.11		
4.3	Правильное питание- что это?	2	21.11		
4.4	Беседа о бесполезных продуктах.	2	24.11 24.11		
4.5	Энергетическая ценность продуктов.	2	28.11		
4.6	От чего зависит потребность в энергии.	2	01.12 01.12		
4.7	Необходимость горячего питания.	2	05.12		
4.8	Кому нужна диета?	2	08.12 08.12		
5.	Где и как мы едим.	12			Интерактивная игра «Уроки сервировки»
5.1	Система общественного питания.	2	12.12		
5.2	Вред питания «всухомятку».	2	15.12 15.12		
5.3	Что такое перекусы и их влияние на здоровье.	2	19.12		
5.4	Что такое консервы и для чего они нужны.	2	22.12 22.12		
5.5	Путешествие, экскурсия, поход.	2	26.12		
5.6	Питание туристов. Игра «Собираемся в поход».	2	29.12 29.12		
6.	Ты – покупатель.	12			Игра «Продавец - покупатель»
6.1	Основные отделы магазина.	2	12.01 12.01		
6.2	Правила для покупателей.	2	16.01		
6.3	О чем расскажет упаковка.	2	19.01 19.01		
6.4	Сложные ситуации при покупке товара.	2	23.01		
6.5	Срок хранения продуктов.	2	26.01 26.01		
6.6	Составление формулы правильного питания.	2	30.01		

7.	Ты готовишь себе и друзьям.	12			Игра-соревнование «Разноцветные столы»
7.1	Безопасное поведение на кухне.	2	02.02 02.02		
7.2	Бытовые приборы.	2	06.02		
7.3	Как правильно хранить продукты.	2	09.02 09.02		
7.4	Правила приготовления пищи.	2	13.02		
7.5	Правила сервировки стола.	2	16.02 16.02		
7.6	Пригласи друзей в гости.	2	20.02		
8.	Кухни разных народов России.	10			Интеллектуальная игра «Путешествуя, играя: традиционные блюда народов России»
8.1	Питание и климат.	2	23.03 23.03		
8.2	Кулинарные традиции Европейской части России.	2	27.03		
8.3	Кухня народов Урала.	2	02.03 02.03		
8.4	Кухня народов Дальнего Востока и Крайнего Севера.	2	06.03		
8.5	Кухня народов Северного Кавказа.	2	09.03 09.03		
9.	Кулинарная история.	18			Викторина «Из истории мировой кулинарии»
9.1	Как питались доисторические люди.	2	13.03		
9.2	Как питались в Древнем Египте.	2	16.03 16.03		
9.3	Как питались в Древней Греции и Риме.	2	20.03		
9.4	Как питались в Средневековье.	2	23.03 23.03		
9.5	Как питались на Руси. Меню времен князя Владимира Крестителя.	2	27.03		
9.6	Рацион во времена князя Юрия Долгорукого.	2	30.03 30.03		
9.7	Древнерусские блюда времен Александра Невского.	2	03.04		
9.8	Как питались в дореволюционной России.	2	06.04 06.04		
9.9	Питание в СССР.	2	10.04		
10	Необычное кулинарное путешествие.	18			Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям
10.1	Кулинарные музеи.	2	13.04 13.04		
10.2	Кулинария в живописи. Пища на полотнах великих художников.	2	17.04		
10.3	История русской кухни в картинах художников.	2	20.04 20.04		
10.4	Самые знаменитые картины о еде.	2	24.04		
10.5	Лучшие фильмы о еде.	2	27.04 27.04		
10.6	Кулинарная тема в классической музыке.	2	04.05 04.05		
10.7	Кулинарная тема в современной и детской музыке.	2	08.05		

10.8	Кулинарная тема в литературе.	2	11.05 11.05		
10.9	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям.	2	15.05		
11	Итоговое занятие	4			Квест «Мы за здоровый образ жизни»
11.1	Промежуточное тестирование.	2	18.05 18.05		
11.2	Квест «Мы за здоровый образ жизни».	2	22.05		
	Повторение пройденного материала		25.05 25.05		
	Повторение пройденного материала		29.05		
Итого:		58 ч. теории и 86 ч. практики			

**Календарный учебный график
творческое объединение № 4**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	4			Входной контроль. тестирование
1.1	Знакомство с обучающимися творческого объединения. Техника безопасности	2	03.09		
1.2	Экскурсия по СЮН.	2	05.09 05.09		
2.	Здоровье - это здорово	22			
2.1	Почему важно быть здоровым.	2	10.09		
2.2	Режим дня.	2	12.09 12.09		
2.3	Питание и здоровье.	2	17.09		
2.4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	19.09 19.09		Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»
2.5	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2	24.09		
2.6	Почему нужно беречь лесные богатства.	2	26.09 26.09		
2.7	Конкурс рисунков «Хочу быть здоровым»	2	02.10		
2.8	Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки.	2	03.10 03.10		
2.9	Знакомство с профессиями: нутрициолог, диетолог	2	08.10		
2.10	Как правильно убирать мусор.	2	10.10 10.10		
2.11	Викторина «В здоровом теле - здоровый дух».	2	15.10		
3	Продукты разные нужны - блюда разные важны	16			Викторина «Здоровое питание от А до Я»
3.1	Продукты - источники углеводов.	2	17.10 17.10		
3.2	Продукты – источники белка.	2	22.10		
3.2	Продукты - источники жиров.	2	24.10 24.10		
3.3	Витамины и минеральные вещества.	2	29.10		
3.4	Витамины и минеральные вещества.	2	31.10		

	Форма контроля: викторина «Здоровое питание от А до Я».		31.10		
3.5	Из чего варят каши?	2	05.11		
3.6	«Пейте, дети, молоко», польза молочных продуктов.	2	07.11 07.11		
3.7	Викторина «Здоровое питание от Ф до Я».	2	12.11		
4.	Энергия пищи	16			Викторина «Как быть здоровым»
4.1	Зачем мы едим?	2	14.11 14.11		
4.2	Пищевая пирамида	2	19.11		
4.3	Правильное питание- что это?	2	21.11 21.11		
4.4	Беседа о бесполезных продуктах.	2	26.11		
4.5	Энергетическая ценность продуктов.	2	28.11 28.11		
4.6	От чего зависит потребность в энергии.	2	03.12		
4.7	Необходимость горячего питания.	2	05.12 05.12		
4.8	Кому нужна диета? Знакомство с профессиями: повар, кондитер	2	10.12		
5.	Где и как мы едим.	12			Интерактивная игра «Уроки сервировки»
5.1	Система общественного питания.	2	12.12 12.12		
5.2	Вред питания «всухомятку».	2	17.12		
5.3	Что такое перекусы и их влияние на здоровье.	2	19.12 19.12		
5.4	Что такое консервы и для чего они нужны.	2	24.12		
5.5	Путешествие, экскурсия, поход.	2	26.12 26.12		
5.6	Питание туристов. Игра «Собираемся в поход».	2	14.01		
6.	Ты – покупатель.	12			Игра «Продавец - покупатель»
6.1	Основные отделы магазина.	2	16.01 16.01		
6.2	Правила для покупателей.	2	21.01		
6.3	О чем расскажет упаковка.	2	23.01 23.01		
6.4	Сложные ситуации при покупке товара.	2	28.01		
6.5	Срок хранения продуктов.	2	30.01 30.01		
6.6	Составление формулы правильного питания.	2	04.02		
7.	Ты готовишь себе и друзьям.	12			Игра-соревнование «Разноцветные столы»
7.1	Безопасное поведение на кухне.	2	06.02 06.02		
7.2	Бытовые приборы.	2	11.02		
7.3	Как правильно хранить продукты.	2	13.02 13.02		
7.4	Правила приготовления пищи.	2	18.02		
7.5	Правила сервировки стола.	2	20.02 20.02		
7.6	Пригласи друзей в гости.	2	25.02		

8.	Кухни разных народов России.	10			Интеллектуальная игра «Путешествуем, играя: традиционные блюда народов России»
8.1	Питание и климат.	2	27.02 27.02		
8.2	Кулинарные традиции Европейской части России.	2	04.03		
8.3	Кухня народов Урала.	2	06.03 06.03		
8.4	Кухня народов Дальнего Востока и Крайнего Севера.	2	11.03		
8.5	Кухня народов Северного Кавказа.	2	13.03 13.03		
9.	Кулинарная история.	18			Интеллектуальная игра «Из истории мировой кулинарии»
9.1	Как питались доисторические люди.	2	18.03		
9.2	Как питались в Древнем Египте.	2	20.03 20.03		
9.3	Как питались в Древней Греции и Риме.	2	25.03		
9.4	Как питались в Средневековье.	2	27.07 27.03		
9.5	Как питались на Руси. Меню времен князя Владимира Крестителя.	2	01.04		
9.6	Рацион во времена князя Юрия Долгорукого.	2	03.04 03.04		
9.7	Древнерусские блюда времен Александра Невского.	2	08.04		
9.8	Как питались в дореволюционной России.	2	10.04 10.04		
9.9	Питание в СССР.	2	15.04		
10	Необычное кулинарное путешествие.	18			Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям
10.1	Кулинарные музеи.	2	17.04 17.04		
10.2	Кулинария в живописи. Пища на полотнах великих художников.	2	22.04		
10.3	История русской кухни в картинах художников.	2	24.04 24.04		
10.4	Самые знаменитые картины о еде.	2	29.04		
10.5	Лучшие фильмы о еде.	2	06.05		
10.6	Кулинарная тема в классической музыке.	2	08.05 08.05		
10.7	Кулинарная тема в современной и детской музыке.	2	13.05		
10.8	Кулинарная тема в литературе.	2	15.05 15.05		
10.9	Викторина «Здоровое питание» по литературным и музыкальным произведениям.	2	20.05		
11	Итоговое занятие	4			Квест «Мы за здоровый образ жизни»
11.1	Квест «Мы за здоровый образ жизни».	2	22.05 22.05		
11.2	Промежуточное тестирование.	2	27.05		
	Повторение пройденного материала		29.05 29.05		
Итого:		58 ч. теории и 86 ч. практики			

2.4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа с обучающимися творческого объединения «Разговор о здоровье и правильном питании» направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде.

Цель программы: формирование у обучающихся экологических, духовно-нравственных ценностей, способности к выбору здорового и безопасного образа жизни, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи программы:

- воспитать чувства патриотизма к малой Родине посредством участия в мероприятиях различных уровней (муниципальный, региональный, Всероссийский);
- активизировать личностный рост, талантов, способностей, интеллектуальной инициативы, формировать общую и экологическую культуру обучающихся посредством участия в коллективно-творческих делах естественнонаучной направленности;
- создать условия для реализации возрастных и психологических особенностей, интересов и потребностей обучающихся в различных видах деятельности;
- объединять усилия обучающихся, родителей (законных представителей), для реализации практических природоохранных дел и акций, развитию творческих и интеллектуальных способности детей;
- активизация участия родителей (законных представителей) в деятельности творческого объединения.

Целевые ориентиры воспитания:

По программе «Разговор о здоровье и правильном питании» целевыми ориентирами воспитания являются:

- понимание ценности природы, зависимости жизни людей от природы, влияния людей на природу, окружающую среду;
- проявление любви и бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражение готовности в своей деятельности придерживаться экологических норм;
- выражение активного неприятия действий, приносящих вред природе;
- интереса к науке, к истории естествознания;
- участие в практической деятельности экологической, природоохранной направленности;
- познавательные интересы;
- опыт участия в индивидуальных и коллективных проектах;
- ценостей научной этики, объективности;
- понимания личной и общественной ответственности учёного, исследователя.

Формы и методы воспитания.

Основная форма воспитания -учебное занятие.

Практические занятия детей - репетиция, подготовка к конкурсам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах.

Формы и методы воспитательной работы:

- ✓ беседы,
- ✓ игры,
- ✓ викторины,
- ✓ коллективная творческая деятельность,
- ✓ праздники,
- ✓ презентация.

Условия организации воспитания

Создание доброжелательной и комфортной атмосферы. В таких условиях каждый ребёнок может ощутить себя необходимым и значительным.

Создание «ситуации успеха». Это помогает научить ребёнка самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом.

Использование различных форм массовой воспитательной работы. В таких формах каждый воспитанник может приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях.

Проведение коллективных творческих дел.

Организация традиционных мероприятий внутри учреждения: например, программа, посвящённая Дню Учителя.

Программа воспитательной работы учреждения имеет следующие направления:

Гражданско- патриотическое

Задачи воспитания:

- формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижения своей страны, бережного отношения к историческому прошлому и традициям народов России;

- формирование правовой культуры, гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

Интеллектуально- познавательное

Задачи воспитания:

- выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся;

- реализация познавательных интересов личности ребенка, его потребностей в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.

Духовно- нравственное

Задачи воспитания:

- формирование духовно- нравственных качеств личности;

- воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях;

- воспитание нравственной культуры, основанной на самовоспитании самосовершенствовании;

- развитие детской инициативы по оказанию помощи нуждающимся в их заботе и внимании пожилым и одиноким людям, ветеранам войны и труда, детям, оставшимся без попечения родителей и т.д.;

- воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия по отношению ко всем людям и прежде всего своим близким, животным;

- приобщение к духовным ценностям;

- формирование потребности в освоении и сохранении ценностей семьи.

Профориентационное

Задачи воспитания:

- воспитание социально значимой целеустремленности и активной гражданской позиции;

- развитие навыков самообслуживания;

- воспитание ответственности за порученное дело;

- формирование уважительного отношения к человеку труда и материальным ценностям;

- содействие профессиональному самоопределению выпускника на профессии биологического профиля;

- подготовка к сознательному выбору своей будущей профессии.

Культурно- досуговое и художественно- эстетическое

Задачи воспитания:

- воспитание духовных и эстетических ценностей, убеждений и моделей поведения, развитие творческих способностей;

- формирование потребности в общении, творческой деятельности и самоорганизации;

- сохранение и развитие духовной культуры, передача семейных и народных традиций;

- развитие эмоциональной сферы ребенка как основы формирования культуры чувств;

- формирование художественного и эстетического вкуса и культуры поведения.

Основы здорового образа жизни

Задачи воспитания:

- создание условий для становления психически и физически здоровой, социально-адаптированной личности, обладающей нравственными и гуманистическими ориентирами;

- формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни, профилактика вредных привычек;

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся.

Безопасность жизнедеятельности

Задачи воспитания:

- формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности (практические и тренировочные занятия, инструктажи и тренинги);

- совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности и охраны труда;

- обучение обучающихся и выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях;

- формирование устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил дорожного движения и безопасного поведения в природе.

Практическая, экологическая и природоохранная деятельность

Задачи воспитания:

- воспитание у подрастающего поколения экологически безопасного поведения как показателя духовного развития личности;
- создание условий для социального становления и развития личности через организацию совместной познавательной, природоохранной деятельности, осуществление действенной заботы об окружающей среде;
- организация опытнической и исследовательской деятельности обучающихся творческого объединения «Разговор о здоровье и правильном питании».

Формы и методы воспитательной работы:

беседы, игры, праздники, викторины, коллективная творческая деятельность.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Мероприятие	Направление	Ответственный	Планируемый результат
Сентябрь	Экологическая викторина «В мире животных»	Экологическое	Иванова Е.А.	Экологическое просвещение
Сентябрь	«День солидарности в борьбе с терроризмом»	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Знание экологических дат и их значение
Сентябрь	Беседа ППБ «Безопасное обращение с электрическими приборами»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения
Сентябрь	Беседа «Наши юннатские дела»	Экологическое	Иванова Е.А.	Экологическое просвещение
Сентябрь	Беседа «Семья и семейные ценности»	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения на дорогах
Сентябрь	Беседа ПДД «Дорога безопасности» «Мы идём в школу»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения
Сентябрь	Беседа «День Освобождения Смоленщины»	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Знание памятных дат и их значение
Сентябрь	Викторина «Птицы»	Экологическое	Иванова Е.А.	Формирование экологической ответственности
Октябрь	Игра «Лукошко грибника	Экологическое	Иванова Е.А.	Формирование основ правильного поведения в природе
Октябрь	Игра «Как преодолеть забывчивость»	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Формирование навыков и привычек в области здорового образа жизни
Октябрь	Беседа «С заботой о здоровье детей»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Знание праздничных дат и их значение
Октябрь	Игра «Как преодолеть рассеянность»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование навыков и привычек в области здорового образа жизни
Октябрь	КВН «Мы друзья природы»	Экологическое	Иванова Е.А.	Углубление знаний об экологии
Октябрь	Игра «Давайте жить дружно»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование дружного коллектива
Октябрь	Игра «Правильное питание»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование навыков и привычек в области здорового образа жизни
Октябрь	Игра «Красная книга природы»	Экологическое	Иванова Е.А.	Формирование экологических знаний

Ноябрь	Праздник «День народного единства»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Знание праздничных дат и их значение
Ноябрь	Праздник «Прощание с осенью»	Экологическое	Иванова Е.А.	Знание экологических дат и их значение
Ноябрь	Игра «О чём поведал Лесовичок. Что растёт в лесу?»	Экологическое	Иванова Е.А.	Закрепление экологических знаний
Ноябрь	Беседа «Что я знаю о труде пожарных?»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Профориентационное обучение
Ноябрь	Игра В гостях у лесовичка. «Кто живёт в лесу?»	Экологическое	Иванова Е.А.	Закрепление экологических знаний
Ноябрь	Беседа «Твой внешний вид»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование навыков хорошего поведения
Ноябрь	Праздник «Встреча зимующих птиц»	Экологическое	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Ноябрь	Праздник «День матери»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование семейных ценностей
Декабрь	Праздник «Здравствуй, зимушка-зима»	Экологическое	Иванова Е.А.	Знание праздничных дат и их значение
Декабрь	Беседа Обмен информацией о праздновании нового года	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Знание традиций своего народа
Декабрь	Игра ПДД «Путешествие в страну дорожных знаков»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование ответственности за свою жизнь
Декабрь	Беседа Мы и домашние животные. «Кошка и собака наши четвероногие друзья»	Экологическое	Иванова Е.А.	Формирование ответственности за свои поступки
Декабрь	Письмо Снегурочке Изготовление снежинок	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Знание традиций своего народа
Декабрь	Беседа ПДД «Мы пассажиры	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование ответственности за свою жизнь
Декабрь	Праздник Новогодняя елка	Духовно – нравственное	Иванова Е.А.	Формирование культуры поведения
Январь	Викторина «Лесные загадки»	Экологическое	Иванова Е.А.	Развитие внимания
Январь	Литературный ринг «О дружбе, доброте и отзывчивости»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Развитие творческих способностей
Январь	Игра-викторина «Овощи. Ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Умение применять знания при решении поставленных задач
Январь	КВН «Времена года»	Экологическое	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Январь	Игра «Продукты разные нужны – блюда разные важны»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование культуры здорового питания
Январь	Игра «На развитие памяти»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Развитие творческих способностей
Февраль	Викторина «В мире растений»	Экологические	Иванова Е.А.	Формирование экологических знаний
Февраль	Беседа ПДД «Светофор – наш верный друг»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения на дорогах

Февраль	Игра «На развитие зрительного внимания»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование экологических знаний
Февраль	Дидактическая игра «Угадай по описанию»	Экологическое	Иванова Е.А.	Развитие творческих способностей
Февраль	КВН «Самые полезные продукты»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование навыков и привычек в области рационального питания
Февраль	Беседа «Природная стихия – огонь»	Экологическое	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения в природе
Февраль	Праздник «День защитника отечества»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование экологических знаний
Февраль	Беседа ПДД «Мы учимся соблюдать правила движения»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения на дорогах
Март	Игровое занятие «В гостях у Берендея»	Экологическое	Иванова Е.А.	Развитие творческих способностей
Март	Праздник 8 Марта «Мисс очарование»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А. Педагоги	Развитие творческих способностей
Март	Игровое занятие «Необычное кулинарное путешествие»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование основ здорового образа жизни
Март	Игра «Блеф-клуб «Необычные факты из жизни животных»	Экологическое	Иванова Е.А.	Знание праздничных дат и их значение
Март	Игра состязание «Морское рандеву»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Формирование экологического сознания
Март	Викторина «Мир вокруг нас»	Экологическое	Иванова Е.А.	Формирование экологического сознания
Март	Беседа «Учимся помогать пожилым людям»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Повышение культуры поведения в обществе
Март	Праздник «День воды»	Экологическое	Иванова Е.А.	Знание экологических дат и их значение
Март	Беседа ПДД «Правила движения для велосипедистов»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения на дороге
Апрель	Праздник «День птиц»	Экологическое	Иванова Е.А. Педагоги	Углубление экологических знаний Знание экологических дат и их значение
Апрель	Праздник «1 Апреля – День смеха»	Духовно-нравственные	Иванова Е.А. Педагоги	Развитие творческих способностей
Апрель	Беседа «Сохраним первоцветы»	Экологическое	Иванова Е.А.	Повышение культуры поведения в природе
Апрель	Игровое занятие «Веснянка знакомит с первоцветами»	Экологические	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Апрель	Беседа «Поведение в общественном транспорте»	Духовно-нравственные	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения в общественном транспорте
Апрель	Игровое занятие «Если хочешь быть здоров»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Формирование основ здорового образа жизни

Апрель	Игровое занятие «Знатоки птиц»	Экологическое	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Апрель	Игра «На развитие слухового внимания»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Май	Беседа «Растения лечат»	Экологическое	Иванова Е.А.	Углубление экологических знаний
Май	«Урок мужества»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Участие в социально-значимых мероприятиях
Май	Беседа ПДД «Где можно играть»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения на улице
Май	Праздник «День Земли»	Экологическое	Иванова Е.А. Педагоги	Формирование патриотического сознания
Май	Игровое занятие «Мусор – что и как с ним делать?»	Духовно-нравственное	Иванова Е.А.	Участие в экологических акциях
Май	Игровое занятие «Пожарная безопасность дома»	Основы здорового и безопасного образа жизни	Иванова Е.А.	Повышение культуры безопасного поведения в доме

2.5. Условия, необходимые для реализации программы

Реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» возможна при наличии лаборатории с микроскопами, учебно-методических материалов, компьютера, мультимедийной аппаратуры, цифрового фотоаппарата, видеокамеры.

Список литературы основной

1. Ю.А. Дунаева Птицы. Школьный путеводитель. Серия «Узнай мир» «Природа» СПб. 2015
2. Касаткина Ю.Н., Животные. Уникальная Энциклопедия М. изд. АСТ, 2015 М
3. Е.А. Папуниди Животные планеты М. изд. АСТ 2016
4. М.Р. Пимон Жизнь леса. Твоя первая энциклопедия М. «Махаон» 2015
5. В.А. Самкова Открываем мир природы. Настольная книга учителя начальных классов. М. «Русское слово» 2016
6. Е.Ю. Снегирёва Домашние животные. 60 домашних животных, самых важных для человека! Серия «Я познаю мир» М. изд. АСТ, 2016
7. Энциклопедия. Животные. От амёбы до шимпанзе. М. «Махаон» 2015
8. И.В. Бабурова Беседы с учащимися о знаменитостях, М. Творческий центр «Сфера»2007.
9. Е.М. Васина Окружающий мир 1-4 классы, конспекты уроков и внеклассных мероприятий, Волгоград, Учитель, 2011.
10. А.Т. Волобуев 500 загадок и стихов о животных для детей Творческий центр «Сфера», М. 2013.
12. С. Вохринцева. Окружающий мир. Хищные птицы. Издательство «Страна фантазий».
13. С. Вохринцева. Окружающий мир. Перелётные птицы. Издательство «Страна фантазий».
14. Л.И. Гайдина, А.В. Кочергина Группа продлённого дня, Мастерская учителя, Конспекты занятий, сценарии мероприятий. М. «ВАКО» 2011.
15. В. Иваницкий «Природа России. Птицы», фотоэнциклопедия, «Аст», «Астрель», 1999.
16. В.М. Лизинский Завуч начальной школы №7 Научно – практический журнал М. Педагогический поиск, 2014.
17. В. Остапенко «Птицы в вашем доме». М.: «Аркадия», 1996.
18. Е.Н. Степанов Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности, М. Творческий центр «Сфера» 2006.
19. Е.Н. Степанов, Е.И. Баранова Воспитательные дела в классе, комплексные формы, Творческий центр «Сфера», М. 2009.
20. Е.Н. Степанов Воспитание индивидуальности, Учебно-методическое пособие, Творческий центр «Сфера», М. 2008.

Список литературы дополнительный

1. Ю. К. Школьник Птицы. Полная энциклопедия. Эксмо. М. 2011.
2. «Птицы», серия «Удивительный мир», М.: РОСМЭН, 2010.
3. Энциклопедия «В мире птиц», М.: «Махаон», 2010.
4. Афонькин А.Ю. Ядовитые растения и животные», 2015 г.
5. Куприянов Б.В. Формы воспитательной работы с детским объединением. Интернет источник.
6. Березкина И. «Библия комнатных растений», 2015 г.
7. Винокурова Н.Ф. Лес и человек, учебное пособие, М.: колос. 1970 г.
8. Литвинова Л.С., Жиренко О.Е. Нравственно-экологическое воспитание школьников 5-11 кл. М.: 5 за занятие, 2005 г.
9. Бондарук М.М., Ковылина Н.А. Биология. Дополнительные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям по биологии и экологии 7-9 кл. Волгоград: Учитель, 2007 г.