

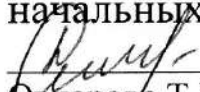
# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

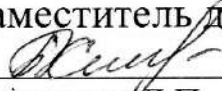
Министерство образования Белгородской области

ОГБОУ «Бирюченская средняя общеобразовательная школа»

Белгородской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
начальных классов

  
Овчарова Т.В.  
Протокол №5  
от «20» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
  
Хмелькова Л.П.  
«23» июня 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
  
Козарева Е.А.  
Приказ № 455-ОД  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о здоровье и правильном питании»  
(спортивно - оздоровительное направление)  
срок реализации программы 3 года  
уровень начального общего образования**

Программа составлена на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Безруких, Макеева М.М., А.Г.. Филиппова Т.А., методического пособия. – М.:ОЛМА Медиа Групп, 2014 год. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- необходимости и достаточности информации;
- модульности программы;
- практической целесообразности;
- динамического развития и системности;
- вовлеченности семьи и реализации программы;
- культурологической сообразности - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа состоит из трех модулей.

I модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

II модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

III модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Участники программы: дети от 7 до 12 лет. Сроки реализации: 3 года.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации

информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

I модуль

(34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Здоровый образ жизни. Режим дня. Зарядка. Спортивные игры.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Продукты питания. Питательные вещества. Овощи, фрукты. Ежедневный рацион питания. Правила приема пищи. Принципы гигиены питания.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка.

Режим питания. Калорийность пищи. Расщепление питательных веществ в организме. Энергетика питания.

Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак – источник дневной энергии. Энергетическая ценность завтрака. Каши для завтрака. Яичные и творожные блюда для завтрака.

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет.

Обед - обязательный компонент ежедневного меню. Обеденный рацион. Почему нужно есть хлеб.

Тема 6. Время есть булочки.

Зачем нужен полдник. Меню полдника. Молочные продукты. Польза молочных продуктов.

Тема 7. Пора ужинать.

Время ужина. Блюда для ужина.

Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые свойства пищи. Функции языка в определении вкусовых качеств пищи. Обоняние как фактор усиления аппетита.

Тема 9. Как утолить жажду.

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность организма в жидкости. Ценности разнообразных напитков. Польза и вред газированных напитков. Правила чаепития.

Тема 10. Что помогает быть сильным и ловким.

Образ жизни и рацион питания. Спорт и питание. Меню спортсмена. Ученик и питание. Высококалорийные продукты питания.

Тема 11. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Классификация витаминов. Разнообразие овощей, ягод и фруктов. Каждому овощу - своё время. Овощи и фрукты с огорода и прилавков магазина.

Тема 12. Праздник здоровья.

Праздник в доме. Рекомендуемые блюда для праздничного стола.

II модуль

(34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Давайте познакомимся!

Вводное занятие.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как обязательное условие здоровья.

Тема 3. Что нужно есть в разное время года.

Особенности питания в летний и зимний периоды. Традиции питания жителей разных регионов России. Традиционные блюда своей местности в осенне-летний и весенне-зимний периоды.

Тема 4. Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом.

Сон и бодрствование. Зависимость рациона питания от физической активности. Оценка учета собственной физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека.

Тема 5. Где и как готовят пищу.

Кухонное оборудование, его назначение. Основные правила гигиены на кухне. Правила безопасного поведения на кухне. Хранение продуктов.

Тема 6. Как правильно накрыть стол.

Культура человека и прием пищи. Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Правила поведения за столом.

Тема 7. Блюда из зерна.

Ценность зерновых продуктов. Продукты из зерна. Разнообразие блюд из зерна. Традиционные русские блюда из зерна.

Тема 8. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Состав и ценность молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов. Национальные молочные блюда народов России.

Тема 9. Что можно есть в походе.

Дикорастущие растения – источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений. Богатство и разнообразие растений родного края. Съедобные и ядовитые растения. Правила поведения в природе. Правила по технике безопасности во время экскурсий и походов.

Тема 10. Что и как можно приготовить из рыбы.

Польза рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Речная и морская рыба. Рыба местных водоемов. Рациональное использование рыбных ресурсов. Правило поведения на водоемах.

Тема 11. Дары моря.

Съедобные морские растения и животные. Польза морских продуктов питания. Разнообразие блюд. Йододефицит и дары моря.

Тема 12. Кулинарное путешествие по России.

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Продукты питания вчера и сегодня. Традиционные блюда в будни и праздники.

Тема 13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Блюда из картофеля. Блюда из капусты. Блюда из моркови. Блюда из свеклы. Мучные изделия.

Тема 14. Как правильно вести себя за столом.

Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за праздничным столом. Проведение домашних праздников.

III модуль

(34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Здоровье – это здорово.

Здоровье – важнейшая человеческая ценность. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Организация рационального питания учащихся.

Оценка определения характера своего питания. Черты характера и здоровья. Укрепление здоровья. Режим питания и его влияние на здоровье. Влияние образа жизни на здоровье человека. Рацион питания и физическая активность. Гиподинамия.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Продукты питания и питательные вещества. Белки, жиры, углеводы. БАДы. Пищевые добавки: польза и вред. Минеральные вещества. Степень значимости продуктов питания. Рацион питания во время болезни. Нарушение обмена веществ - анорексия, ожирение.

Тема 3. Режим питания.

Роль режима питания для здоровья человека. Организация режима питания. Планирование дня и учет режима питания. Роль витаминов и минеральных веществ. Режим питания школьника в первую и вторую смену. Распределение калорийности суточного рациона. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Тема 4. Энергия пищи.

Пища – источник энергии для организма. Энергетическая ценность продуктов питания. Соответствие питания весу, росту, возрасту, образу жизни человека. Влияние питания на внешность человека. Пищевые волокна.

Тема 5. Где и как мы едим.

Правила гигиены питания вне дома. Заведения общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Преимущества полноценного питания. Вред питания «всухомятку». Перекус. Использование в питании незнакомых продуктов.

Правила выбора продуктов для длительного похода. Правила хранения продуктов питания. Опасность некачественных продуктов, первая помощь при отравлении.

Жевательные резинки: правила употребления.

Тема 6. Ты – покупатель.

Виды торговых предприятий. Права и обязанности покупателя. Информация на упаковке – умей ее читать. Срок и правила хранения продуктов. Проблемные ситуации при покупке пищевых продуктов и пути их решения. Вежливость – признак культурного покупателя.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям.

Приготовление пищи дома. Правила безопасного поведения на кухне. Правила безопасного поведения с электрическими и газовыми приборами. Правила использования кухонного оборудования. Навыки приготовления пищи. Правила этикета. Культура питания. Обязанности гостя и хозяина. Приготовление салатов. Оформление и сервировка стола. Рациональное распределение времени на кухне. Кулинарные секреты.

Тема 8. Кухни разных народов.

Зависимость национальной кухни от физико-географического положения. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Национальные кулинарные традиции и культура народа. Традиции постов. Безопасность приема пищи с нетрадиционными компонентами. Особенности оформления готовых блюд. Режим питания разных народов.

Тема 9. Кулинарная история.

История кулинарии – часть истории культуры человечества. Традиции и культура питания. Кулинарная литература. Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима, Средневековья.

Охота. Рыболовство. Собирательство. Специи.

История изготовления посуды.

Тема 10. Как питались на Руси и в России.

Кулинарии на Руси: обычаи и традиции. Русская национальная кухня. История русского стола. Порядок подачи блюд на стол. Традиционная русская посуда. Традиционные русские напитки. Правила приготовления пищи в русской печи. Русские православные праздники: Масленица, Пасха.

Тема 11. Кулинария и творчество. Кулинария – сфера жизни. Кулинария и живопись. Кулинария и музыка. Кулинария и литература.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся

№/№	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество во часов	Основные виды внеурочной деятельности		
			1 год	2 год	3 год
<b>I модуль</b>					
1.	Если хочешь быть здоров	2	Беседа	Тестирование	Сюжетно-ролевая игра «Я провожу зарядку»
2.	Самые полезные продукты	5	Игра - обсуждение «Законы питания»; игра - инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Сюжетно-ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд». Беседа, сюжетная игра «Времена года».	Беседа, чтение рассказов. Беседа, решение кроссворда.
3.	Удивительные превращения пирожка	2	Рассказ, работа в рабочей тетради.	Тест, игра «Законы питания», игра « Доскажи пословицу».	Работа в рабочей тетради.



4.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2	Тестирование, беседа. Игра «Знатоки»	Тестирование, беседа. Викторина «Узнай произведение»;	Тестирование, беседа, конкурс «Кашевар».
5.	Плох обед, если хлеба нет	2	Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок»	Сюжетно-ролевая игра «За обедом».	Встреча со школьной медсестрой, беседа.
6.	Время есть булочки	2	Беседа. Разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой)	Беседа. Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	Беседа. Презентация «Удивительное молоко»
7.	Пора ужинать	2	Беседа. Игра «Объяснялки».	Беседа. Игра «Объяснялки», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина».	Беседа, анкетирование. Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть».
8.	На вкус и цвет товарищей нет	2	Практическая работа по группам «Приготовь блюдо». Беседа, игра « Ощути вкус».	Практическая работа по группам «Приготовь блюдо». Беседа, игра « Ощути вкус».	Практическая работа по группам «Приготовь блюдо». Беседа, игра « Ощути вкус».
9.	Как утолить жажду	2	Игра - демонстрация «Как готовят соки»	Конкурс дегустация «Такой ароматный чай», правила чаепития.	«Такой ароматный чай», правила чаепития. Просмотр презентации, беседа.

10.	Что помогает быть сильным и ловким	2	Анкетирование «Что я ем»,  беседа.	Игра «Меню спортсмена»,  беседа.	Игра «Меню спортсмена».  Встреча со спортсменами школы.
11.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	8	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина «Овощи на огороде».  Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательской работой «Витамины- кладезь здоровья». Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Инсценировка сказки «Репка».  Конкурс частушек и мини-стихов.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина « Овощи на огороде».  Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательс кой работой « Витамины- кладезь здоровья». Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Инсценировка сказки «Репка».  Конкурс частушек и мини-стихов.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина « Овощи на огороде».  Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательск ой работой « Витамины- кладезь здоровья». Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Инсценировка сказки «Репка».  Конкурс частушек и мини-стихов.
12.	Праздник здоровья	3	Просмотр мультфильма. Сюжетно-ролевая игра «Праздник в доме». Работа по	Просмотр мультфильма. Сюжетно- ролевая игра « Праздник в доме». Работа по	Просмотр мультфильма. Сюжетно- ролевая игра « Праздник в доме». Работа по

			группам « Меню для праздника».	по группам « Меню для праздника».	группам « Меню для праздника».
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>			
<b>II модуль</b>					
1.	Давайте познакомимся!	2	Беседа, анкетирование, тестирование. Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям.	Беседа, анкетирование, тестирование. Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям.	Беседа, анкетирование, тестирование. Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям.
2.	Из чего состоит наша пища	2	Просмотр фильма, беседа. Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев».	Просмотр фильма, беседа. Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев».	Просмотр фильма, беседа. Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев».
3.	Что нужно есть в разное время года	3	Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».	Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».	Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».
4.	Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом	3	Беседа, анкетирование. Спортивный КВН.  Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».	Беседа, анкетирование. Спортивный КВН.  Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».	Беседа, анкетирование. Спортивный КВН.  Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».

5.	Где и как готовят пищу	3	Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую. Викторина «Что такое хорошо и что такое плохо».	Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую. Викторина «Что такое хорошо и что такое плохо».	Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую. Викторина «Что такое хорошо и что такое плохо».
6.	Как правильно накрыть стол	2	Беседа с элементами демонстрации. Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс «Салфеточка».	Беседа с элементами демонстрации. Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс «Салфеточка».	Беседа с элементами демонстрации. Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс «Салфеточка».
7.	Блюда из зерна	3	Просмотр фильма. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа «Мишкина каша», викторина.	Просмотр фильма. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа «Мишкина каша», викторина.	Просмотр фильма. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа «Мишкина каша», викторина.
8.	Молоко и молочные продукты	3	Анкетирование, беседа, тестирование. Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко».  Отгадывание загадок, работа творческой мастерской (плакаты, буклеты).	Анкетирование, беседа, тестирование. Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко».  Отгадывание загадок, работа творческой	Анкетирование, беседа, тестирование. Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко».  Отгадывание загадок, работа творческой

				мастерской (плакаты, буклеты).	мастерской (плакаты, буклеты).
9.	Что можно есть в походе	3	Беседа с элементами демонстрации. Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.	Беседа с элементами демонстрации. Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.	Беседа с элементами демонстрации. Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	2	Беседа с демонстрацией. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	Беседа с демонстрацией. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	Беседа с демонстрацией. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
11.	Дары моря	2	Викторина « В гостях у Нептуна», презентация. Работа с энциклопедиями. Тво рческая работа.	Викторина « В гостях у Нептуна», презентация. Работа с энциклопедиям и. Творческая работа.	Викторина « В гостях у Нептуна», презентация. Работа с энциклопедиям и. Творческая работа.
12.	Кулинарное путешествие по России	3	Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории». Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.	Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории». Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.	Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории». Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2	Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.	Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.	Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.

14.	Как правильно вести себя за столом	1	Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».	Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».	Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>			
<b>III модуль</b>					
1.	Здоровье – это здорово	1	Беседа. Анкетирование. Практическая работа «Цветик – семицветик». Тестирование.	Тестирование. Составление режима питания для детей с активной двигательной деятельностью и с малоподвижным образом жизни.	Просмотр документального о фильме. Беседа. Составление меню для школьной столовой. Веселые старты.
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	2	Беседа. Работа в рабочей тетради. Презентация. Работа с тетрадью. Игра «Третий лишний». Практическая работа «Наши продукты питания и пищевые добавки».	Творческая работа «Победим болезнь продуктами». Пословицы и поговорки о правильном питании	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Просмотр документального о фильме.
3.	Режим питания	1	Беседа. Тестирование. Работа с дидактическим материалом.	Презентация. Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп».	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Дегустация минеральной воды».
4.	Энергия пищи	5	Беседа. Работа в рабочей тетради. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	Практическая работа «Соответствие роста и веса». Игра «Совы и жаворонки».	Устный журнал. Игра «Угадайка». Игра «Советы Хозяюшки».

5.	Где и как мы едим	5	Беседа, тестирование. Тестирование учащихся. Игра «Помоги Незнайке».	Просмотр презентации, беседа. Игра «Выбери продукты, собери рюкзак». Кроссворд. Игра-обсуждение, работа с дидактическим материалом.	Встреча со школьной медсестрой, изготовление памятки. Игра «Дегустатор», выпуск школьной газеты
6.	Ты – покупатель	4	Беседа, виртуальное путешествие по торговым предприятиям.	Экскурсия в продовольственный магазин	Беседа, знакомство с памятками, работа в рабочей тетради. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
7.	Ты готовишь себе и друзьям	6	Беседа. Тестирование. Изготовление памяток. Ситуационная игра «Пожар на кухне». Просмотр презентации. Тест. Кроссворд.	Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости». Посиделки за круглым столом. Практическая работа «Определи вкус продукта».	Виртуальное путешествие по ресторанам. Праздник «Капустник».
8.	Кухни разных народов	5	Виртуальное путешествие. Экскурсия в пиццерию. Экскурсия в суши-бар. Устный журнал. Виртуальное посещение чума.	Ролевая игра «Русская трапеза». Русская сказка «Вершки и корешки». Виртуальное путешествие на Кавказ.	Беседа со священником. Изготовление кулинарного календаря. Круглый стол «Старинный рецепт».
9.	Кулинарная история	2	Беседа. Просмотр презентации. Виртуальные путешествия.	Кроссворд. Знакомство с кулинарными книгами.	Сюжетно-ролевая игра «Трактир «Здоровье». Чтение и

					обсуждение художественной литературы.
10.	Как питались на Руси и в России	2	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).	Посещение районного краеведческого музея. Выставка «Уголок крестьянской избы».	Праздник «Русское чаепитие». Просмотр документальных фильмов.
11.	Необычное кулинарное путешествие	1	Работа с дидактическим материалом. Конкурс рисунков.	Игра «Угадай песню». Бал-маскарад. Брейн-ринг «Литературная мозаика». Выпуск буклетов, мини-справочников.	Праздник «Аппетитная страна»
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>			