

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования г. Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____/Расказова А.С. Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/ Шиянова И.В. от «28» августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Стебловская Л.С. _____ Приказ № 359 от «29» августа 2025 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов

2025 год

I.Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

1)ФГОС НОО утверждённого приказом Министерства Федерации от 6 октября 2009г. № 373;

2)Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

3) программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Направленность программы - внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа разработана для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье. А так же воспитание здоровой личности для развития и процветания нации и для благополучия Родины. Воспитание нравственных качеств обучающихся.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Новизна программы заключается в том, что по сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физкультминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но, к сожалению, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе; Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов; Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. По результатам исследования специалистов, только 20% родителей знают о важности правильного питания детей. Родители знакомятся с основными принципами

правильного питания, стараются организовать здоровое питание в семье. Основная задача учителя - сделать родителей своими союзниками.

Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России. Программа решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Цель: сформировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Сформировать у младших школьников основы рационального питания;

- Воспитать у детей культуру здоровья;

- Воспитать осознания детьми здоровья, как человеческой ценности.

Данная программа курса реализуется 1 час в неделю – 33 часа в год (первый год обучения), 34 часа в год (второй год обучения). По расписанию внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- ✓ беседа;
- ✓ игра;
- ✓ проект;
- ✓ практическая работа;
- ✓ конкурс;
- ✓ викторина;
- ✓ инсценировка;
- ✓ экскурсия;
- ✓ праздник.

Основная форма проведения занятий – игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Можно выделить несколько типовых игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно – ролевая игра, игра с правилами, образно – ролевая игра. При разработке данного курса учитываются и традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2013г.

В реализации рабочей программы «Разговор о правильном питании» участвуют обучающиеся младшего школьного возраста.

Программа рассчитана на 4 года обучения – первый год обучения - 33 часа, второй, третий, четвертый год обучения -34 часа (из расчета 1 час в неделю). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МБОУ «Лицей № 10» и познавательными интересами обучающихся и соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004г.

II. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- Сформированность к познанию о здоровье человека;
- Сформированность ценностно – смысловых установок, отражающих индивидуально – личностные позиции, социальную компетентность, личностные качества.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи;
- решение проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки информации;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования.

Предметные результаты:

- освоение обучающимися в ходе обучения учебного курса;
- его преобразование и применение в жизни.

Ожидаемый результат:

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в викторинах, конкурсах, массовых мероприятиях, создании портфолио.

III. Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Давайте познакомимся.

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Тема 2-3. Если хочешь быть здоров.

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 4-6. Самые полезные продукты.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Тема 7-8. Как правильно есть.

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Тема 9-12. Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Тема 13-14. Кто жить умеет по часам.

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Тема 15-16. Всем весело гулять.

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

Тема 17-19. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Тема 20-23. Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Тема 24-27. Полдник. Время есть булочки.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Тема 28-31. Пора ужинать.

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 32. Экскурсия в столовую.

Как подготовиться к приготовлению пищи, какие продукты и посуду используют в столовой.

Тема 33. Обобщающее занятие.

Итого 33 недели – 33 часа

Второй год обучения

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Тема 2. Анкетирование « Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Экскурсия в магазин.

Тема 5. Раздельное питание. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Тема 6. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Тема 7. Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 10. Соревнование. Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

Тема 11. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?». Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные

варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 12 . Викторина «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята»-отделить крупы друг от друга.

Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

Тема 14. Подготовка к «Празднику хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 15. Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».

Тема 16. Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Тема 17. « Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 18. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» (питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла).

Тема 19. Игра «Кладовая народной мудрости». Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Тема 20. «Пора ужинать». Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 21. Приготовление бутербродов (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Тема 22. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

Тема 23. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

Тема 24. Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 26. Практическая работа «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

Тема 27. Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».

Тема 28. «Если хочется пить». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 29. Велосипедный спорт (прогулка на велосипеде).

Тема 30. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 31. Работа на участке. Посадка лука.

Тема 32. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

Тема 33. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

Тема 34. «Праздник урожая».1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2. Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

Итого 34 недели- 34 часа

Третий год обучения

Тема 1. «Правильное питание». Разговор о правильном питании.

Тема 2. «Из чего состоит наша пища». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд.

Тема 3. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Утренняя зарядка. Пульс.

Тема 4. «Составляем режим дня». Знакомство с режимом.

Тема 5-6. «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Что такое закаливание. Его виды.

Тема 7-8. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом». Исследовательская работа. Секреты «пищевых тарелок».

Тема 9. «Где и как готовят пищу». Хранение продуктов. Приборы для приготовления блюд.

Тема 10-11. «Блюда из зерна». Исследовательская работа. Продукты из злаков. Питательные вещества.

Тема 12. «Молоко и молочные продукты». Профессии. Молочные продукты. Польза молока.

Тема 13-14. «Что можно есть в походе». Практическая работа. Рюкзак с продуктами. Игра «Шишки, желуды, орехи».

Тема 15-16. «Вода и другие полезные напитки». Традиционные напитки. Вода в нашем организме.

Тема 17. «Что можно приготовить из рыбы». Способы приготовления блюд. Польза рыбных продуктов.

Тема 18. «Как приготовить рыбные блюда». Бабушкины рецепты. Конкурс рыболова.

Тема 19-20. «Дары моря». Исследовательская работа.

Тема 21-24. «Кулинарное путешествие по России». Блюда разных регионов.

Тема 25-26. Исследовательская работа учащихся (групповая) «Национальные блюда».

Тема 27-30. «Спортивное путешествие по России». Виды спорта. Спортивные соревнования. Творческая работа «Нарисуй плакат».

Тема 31-32. «Олимпиада Здоровья». Основные питательные вещества. Польза разных блюд.

Тема 33. Спортивная эстафета.

Тема 34. Итоговое занятие «Дневник физического развития».

Итого: 34 часа

Четвертый год обучения

Тема 1. «Знакомство с новым учебником».

Тема 2. «Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)

Тема 3. «Из чего состоит наша пища». Жиры. Белки. Углеводы.

Тема 4. «Домашний завтрак и школьный обед»-исследовательская работа учащихся.

Тема 5. «Меню сказочных героев». Творческая работа.

Тема 6. Презентация "Что нужно есть в разное время года". «Дневник здоровья»

Тема 7. Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».

Тема 8. Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».

Тема 9. Питание юных спортсменов. Правильное питание. Калории.

Тема 10. Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена».

Тема 11. Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую

Тема 12. Урок - практикум. Приготовление салатов.

Тема 13. Как правильно накрыть на стол. Практическая работа.

Тема 14. Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».

Тема 15. Практическая работа "Накрой на стол"

Тема 16. Всё о молоке и молочных продуктах. Полезные свойства молока. Что готовят из молока.

Тема 17. Игра «Поле чудес».

Тема 18. Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая»

Тема 19. Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».

Тема 20. Творческая мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.

Тема 21. Урок-путешествие «Полезные растения»

Тема 22. Урок-путешествие «Полезные грибы»

Тема 23. Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».

Тема 24. Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».

Тема 25. Презентация "Дары моря".

Тема 26. Творческая мастерская «Морские обитатели».

Тема 27. Кулинарные традиции народов России.

Тема 28. Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья".

Тема 29. Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья".

Тема 30. Конкурс " Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"

Тема 31. Конкурс " Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"

Тема 32. Как правильно вести себя за столом. Правила этикета. Столовые приборы.

Тема 33. Как правильно вести себя за столом. Практическая работа.

Тема 34. Итоговое занятие «Праздник Чая».

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ

ТЕМЫ

Тематическое планирование составлено с учетом реализации рабочей программы воспитания учреждения. При организации образовательной деятельности на уроках решаются следующие задачи воспитания:

1. Создание условий для реализации воспитательного потенциала и возможностей школьного урока, для использования интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках.
2. Совершенствование форм, методов воспитания обучающихся через реализацию полидеятельного принципа формирования гармонично развитой личности.
3. Создание комфортных условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как условия развития ребенка и успешного освоения образовательных программ всеми обучающимися, в том числе с ОВЗ.
4. Совершенствование системы выявления, поддержки и сопровождения талантливых детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, включение их вариативные формы работы в полидеятельном пространстве Учреждения, функционирующим при поддержке социальных партнеров.
5. Создание условий социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей комфортные психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся на уроках реализуются целевые приоритеты воспитания. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для:

- усвоения младшими школьниками социально значимых знаний - знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут;
- самоутверждения их в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения школьника;
- развития умений и навыков социально значимых отношений школьников младших классов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в дальнейшем.

К наиболее важным результатам освоения основной образовательной программы для каждого уровня, относятся следующие:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 класс (33 часа)

№ п/п	Название раздела
1	Вводное занятие
2-3	Если хочешь быть здоров
4-6	Самые полезные продукты
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)
9-12	Удивительные превращения пирожка
13-14	Кто жить умеет по часам
15-16	Всем весело гулять
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
20-23	Плох обед, если хлеба нет
24-27	Полдник. Время есть булочки
28-31	Пора ужинать
32	Экскурсия в столовую
33	Обобщающее занятие

2 класс (34 часа)

№ п/п	Название тем
1	«Если хочешь быть здоров»
2	Анкетирование «Полезные привычки»
3	Самые полезные продукты
4	Экскурсия в магазин

5	Раздельное питание
6	Как правильно есть (гигиена питания)
7	Игра – инсценировка.
8	Удивительные превращения пирожка
9	Проектная деятельность «Режим питания школьника»
10	Соревнование
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
12	Викторина «Печка в русских сказках»
13	Плох обед, если хлеба нет
14	Подготовка к «Празднику хлеба»
15	Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом»
16	Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания»
17	Полдник. Время есть булочки
18	Конкурс – викторина «Знатоки молока»
19	Игра «Кладовая народной мудрости»
20	Пора ужинать
21	Приготовление бутербродов (практическая работа)
22	Экскурсия в столовую
23	Где найти витамины весной
24	Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа)
25	На вкус и цвет товарищей нет
26	Практическая работа «Определи вкус продукта
27	Экскурсия в магазин
28	Если хочется пить
29	Велосипедный спорт
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
31	Работа на участке
32	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
33	Каждому овощу свое время
34	Праздник урожая

3 класс (34 часа)

№ п/п	Название тем
1	Правильное питание
2	Из чего состоит наша пища
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
4	Составляем режим дня
5- 6	Закаляйся, если хочешь быть здоров
7-8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
9	Где и как готовят пищу

10-11	Блюда из зерна. Исследовательская работа
12	Молоко и молочные продукты
13-14	Что можно есть в походе. Практическая работа
15-16	Вода и другие полезные напитки
17	Что можно приготовить из рыбы
18	Как приготовить рыбные блюда
19-20	Дары моря. Исследовательская работа
21-24	Кулинарное путешествие по России
25-26	Исследовательская работа учащихся
27-30	Спортивное путешествие по России
31-32	Олимпиада Здоровья
33	Спортивная эстафета
34	Итоговое занятие «Дневник физического развития»

4 класс (34 часа)

№ п/п	Название тем
1	Знакомство с новым учебником
2	Вспоминаем то, что знаем
3	Из чего состоит наша пища
4	Домашний завтрак и школьный обед исследовательская работа
5	Меню сказочных героев
6	Презентация "Что нужно есть в разное время года"
7	Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании»
8	Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании»
9	Питание юных спортсменов
10	Работа в мини-группах
11	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую
12	Урок - практикум. Приготовление салатов
13	Как правильно накрыть на стол. Практическая работа
14	Творческая мастерская «Салфетницы своими руками»
15	Практическая работа "Накрой на стол"
16	Всё о молоке и молочных продукта
17	Игра «Поле чудес»
18	Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до

	каравая»
19	Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая»
20	Творческая мастерская «Зёрнышко»
21	Урок-путешествие «Полезные растения»
22	Урок-путешествие «Полезные грибы»
23	Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд»
24	Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд»
25	Презентация "Дары моря"
26	Творческая мастерская «Морские обитатели»
27	Кулинарные традиции народов России
28	Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья"
29	Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья"
30	Конкурс " Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"
31	Конкурс " Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"
32	Как правильно вести себя за столом
33	Как правильно вести себя за столом. Практическая работа
34	Итоговое занятие «Праздник Чая»