Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

гимназия № 16 города Орла

Приложение *№ 2* к ООП НОО,

рассмотренной на педагогическом совете *№ 1 от «30» августа 2017 года,*

и утверждённой приказом *№ 253 от «31» августа 2017 года*

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровье**

**и правильном питании»**

**для 1 – 4 классов**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Составлена

учителями начальных классов

Новиковой Л. И.

(высшая квалификационная категория),

Алешиной Е. А.

(высшая квалификационная категория),

Антоновой В. И.

(высшая квалификационная категория)

**Планируемые результаты**

*Личностные:* умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве, умение использовать знания в повседневной жизни, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить, умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях, познавательный интерес к основам культуры питания.

*Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности, способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью.

*Предметные:* узнают о здоровом образе жизни, питательные вещества, необходимые организму, познакомятся с режимом и рационом питания, с правилами гигиены питания, правилами ответственного покупателя, безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правилами этикета, узнают традиции и обычаи питания в разных странах, историю и культуру питания.

**Содержание курса**

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33часа, 2 класс - 4 класс – по 34 часа**.**Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

Программа состоит из трёх модулей. 1 модуль *«Разговор о здоровье и правильном питании»* - для детей 7 - 8 лет.

Забота о здоровье. Полезные продукты. Режим дня и режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Каши, десерты. Польза воды. Что помогает быть сильным и ловким. Витамины.

 2 модуль *«Две недели в лагере здоровья» -* для детей 9 - 10 лет.

Органы пищеварения. Органы дыхания. Орган зрения. Глаз - помощник человека. Опора тела и движение. Скелет и осанка. Органы кровообращения. Сердце. Зубы и уход за ними. Мышцы и их значение.

 3 модуль *«Формула правильного питания»* - для детей 10 - 12 лет. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Польза зарядки. Закаливание. Питание и спорт. Где и как готовят пищу? Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Что можно есть в походе? Вода и другие полезные напитки. Что и как можно готовить из рыбы? Дары моря. Традиционные блюда народов России.

Тематическое планирование

I модуль

**1 класс (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель занятия** | **Формы организации учебных занятий и основные виды деятельности** |
| 1 - 2 | Если хочешь быть здоров | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| 3 - 4 | Самые полезные продукты | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 5 | Всякому овощу – своё время | Познакомить детей с разнообразием овощей | Праздник урожая. |
| 6 - 7 | Как правильно есть | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| 8 - 9 | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 10 - 11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника» |
| 12 - 13 | Плох обед, если хлеба нет | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 14 - 15 | Время есть булочки | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 16 - 17 | Пора ужинать | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 18 - 19 | На вкус и цвет товарищей нет | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. |
| 20 - 21 | Как утолить жажду | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 22 - 23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |
| 24 - 26 | Где найти витамины весной? | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 27 - 28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 29 - 30 | Всякому фрукту – своё время | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. | Праздник урожая. |
| 31 - 33 | День рождения Зелибобы. Проверь себя | Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |

II модуль

**2 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Формы работы** |
| 1 | Вводное занятие | Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. | Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. |
| 2 | Давайте познакомимся! |
| 3 | Из чего состоит наша пища | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. |
| 4 | Дневник здоровья.Пищевая тарелка |
| 5 | Что нужно есть в разное время года | Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». |
| 6 - 7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. | Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |
| 9 | «Пищевая тарелка» спортсмена | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. | Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). |
| 10 - 12 | Где и как готовят пищу |
| 13 | Как правильно накрыть стол | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом.Конкурс «Салфеточка». |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. | Практическая работа «Молочное меню».Игра – исследование «Это удивительное молоко». |
| 15 - 16 | Молоко и молочные продукты. |
| 17 | Кто работает на ферме? | Расширить представление детей о профессиях. | Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина |
| 18 - 20 | Блюда из зерна | Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. | Отгадывание загадок.Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа.Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц».Викторина.Инсценирование. |
| 21 - 23 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес (парк) | Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. | Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках».«Мы рисуем мультфильм».Экскурсия в лес (парк). |
| 24 - 25 | Что и как приготовить из рыбы | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. | Конкурс рисунков «В подводном царстве».Конкурс пословиц и поговорок. |
| 26 - 27 | Дары моря. | Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. | Викторина «В гостях у Нептуна».Экскурсия в магазин.Работа с энциклопедиями.Творческая работа. |
| 28 - 30 | Кулинарное путешествие по России | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».Игра – проект «Кулинарный глобус».Практическая работа. |
| 31 - 32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | Практическая работа.Дневник здоровья «Моё недельное меню».Конкурс «На необитаемом острове». |
| 33 - 34 | Как правильно вести себя за столом | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Практическая работа.Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». |

III модуль

**3 - 4 классы (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Формы работы** |
| 1 | Вводное занятие | Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Анкетирование родителей. |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик | «Цветик – семицветик» - практическая работа. |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.Правильное питание, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Практическая работа «Древо здоровья». |
| 4 | Черты характера и здоровье | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека. | Дневник здоровья.Игра «Помоги Кубику или Бусинке». |
| 5 | Привычки и здоровье |
| 6 - 7 | Мой ЗОЖ | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. | Тестирование.Игра – путешествие «Лесной тропой». |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.Представление о роли минеральных веществ. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | Тест «Самые полезные продукты»Конкурс загадокТворческая работа |
| 10 | «Белковый круг» | Игра «Третий лишний»Дневник здоровьяРабота с энциклопедиямиТворческая работа |
| 11 | «Жировой круг» | Пословицы и поговорки о правильном питании. |
| 12 | Мой рацион питания. «Минеральный круг» | Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник».Игра «Чем не стоит делиться». |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | Пищевые вещества.Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания. | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».Дневник здоровья. |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. | Дидактическая игра «Морские продукты».Игра «Вкусные истории». |
| 15 - 16 | Витамины и минеральные вещества | Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | Динамическая игра «Поезд».Игра «Отгадай название».Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.Напитки и настои для здоровья. | Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».Игра «Посещение музея Воды».Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки). |
| 18 - 20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» | Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».Игра «Что? Где? Когда?» |
| 21 - 22 | Роль пищевых волокон на организм человека | Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | Венок из пословиц.Игра «Угадай-ка».Игра «Советы Хозяюшки».Игра «Лесенка с секретом». |
| 23 - 24 | Где и как мы едим  | Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы. | Викторина.Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся.Игра «Помоги Кубику и Бусинке».Дидактическая игра «Доскажи пословицу». |
| 25 | «Фаст фуды» | Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать. | Кроссворд.Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой».Ролевая игра «Фаст фуды». |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | Навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. | Кроссворд.Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Робин Бобин Барабек»). |
| 28 - 29 | Меню для похода | Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. | Дневник здоровья.Поход «Отдыхаем всей семьёй». |
| 30 | Ты - покупатель | Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». |
| 3122.04 | Срок хранения продуктов | Экскурсия в продовольственный магазин.Мини - проект. |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | Экскурсия в поликлинику. |
| 33 | Ты - покупатель. Права потребителя | Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Анкетирование родителей.Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».Тестирование. |
| 34 | Ты - покупатель. Правила вежливости |
| 35 - 36 | Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни | Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья, дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении, формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | Игра «Угадай прибор».Викторина «Печка в русских сказках». |
| 37 - 38 | «У печи галок не считают» | Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. | Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия. |
| 39 | Помогаем взрослым на кухне | Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта».Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста). |
| 40 | Ты готовишь себе и друзьямБлюдо своими руками |
| 41 - 43 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям.Блюдо своими руками | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). |
| 44 | Кухни разных народов |  Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков. | Игра «Знатоки».Игра «Поварята».Ролевая игра «Русская трапеза»; игра «Поварята».Игра «Пословицы запутались».Русская сказка «Вершки и корешки».Игра «Какие овощи выросли в огороде».Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».Праздник «Каждому овощу – своё время».Игра-эстафета «Собираем овощи».Ярмарки полезных продуктов. Мини – проекты:«Вопросы тетушки Почемучки», «Информбюро: советы мудрой Совы», «В гостях у Алены Ивановны».Старинный рецепт. |
| 45 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии |
| 46 | Традиционные блюда Японии и Норвегии |
| 47 | Блюда жителей Крайнего Севера |
| 48 | Традиционные блюда России |
| 49 | Традиционные блюда Кавказа |
| 50 | Традиционные блюда Кубани |
| 51 | «Календарь» кулинарных праздников |
| 52 | Кухни разных народов праздник |
| 53 | Кулинарная история. Как питались наши предки? |
| 54 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. | Мини – проект «Здоровое питание». |
| 55 | Кулинарные традиции Древнего Египта | Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. | Путешествие – практикум.Выставка «Уголок крестьянской избы».Кроссворд «Трактир «Здоровье».Игра «Знатоки».Встречи с интересными людьми.Праздник чая.Сказки современной кухни. |
| 56 | Кулинарные традиции Древней Греции |
| 57 | Кулинарные традиции Древнего Рима |
| 58 | Правила гостеприимства средневековья |
| 59 - 60 | Как питались на Руси  |
| 61 | Традиционные напитки на Руси |
| 62 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов |
| 63 | «Мелодии, посвящённые каше» |
| 64 | «Продукты танцуют» |
| 65 - 66 | Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания» | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; развитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. | Игра «Правильно-неправильно».Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко».Организационно-деятельностная игра «Аукцион».Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов).Мини–проект «Секреты здорового питания». |
| 67 | Сахар его польза и вред | Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. | Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика» |
| 68 | Путешествие по «Аппетитной стране» | Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение, творческие способности, познавательную деятельность и расширять кругозор у детей, их интересы. | Игра–путешествие.Сказки современной кухни . |