

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лопатинская средняя общеобразовательная школа

Татарского Муниципального округа

«Рассмотрено»
на заседании
методического объединения
протокол №1 от «29.-8.2026»

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

/Лопатина Д.М./

29.08.2026»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
для 1-4 классов

Составители: учителя начальных классов

2026г

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа правильного питания» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ Лопатинской СОШ;

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

1. формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование детей и подростков 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;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Место предмета в плане внеурочной деятельности

На реализацию программы «Школа правильного питания в плане внеурочной деятельности (общекультурное направление) отводится 1 час в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс -4 классы – 34 часа.

Учебно-методический комплект:

Тетрадь: Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016. – 71с.

Методическое пособие: Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 80с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса «Школа правильного питания младшие школьники получают представления:

1. о правилах и основах рационального питания,
2. о необходимости соблюдения гигиены питания;
3. о полезных продуктах питания;
4. о структуре ежедневного рациона питания;
5. об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
6. об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
7. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- ☐ Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- ☐ В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- ☐ Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- ☐ Проговаривать последовательность действий
- ☐ Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- ☐ Учиться работать по предложенному учителем плану
- ☐ Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- ☐ Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- ☐ Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- ☐ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- ☐ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- ☐ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- ☐ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- ☐ Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- ☐ Слушать и понимать речь других
- ☐ Читать и пересказывать текст
- ☐ Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- ☐ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- ☐ Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- ☐ Выделять существенные признаки предметов
- ☐ Сравнить между собой предметы, явления
- ☐ Обобщать, делать несложные выводы
- ☐ Определять последовательность действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;

- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Уровни результатов внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики научатся:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения учащиеся научатся:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики научатся:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

:Ученики научатся:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;- накрывать праздничный стол

Содержание программы

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Содержание программы «Школа правильного питания» 1-й год обучения

Содержание	Теория	Виды деятельности
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Содержание программы кружка «Школа правильного питания» 2-й год обучения

Содержание	Теория	Виды деятельности
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Содержание программы кружка «Школа правильного питания» 3-й год обучения

Содержание	Теория	Виды деятельности
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Содержание программы объединения «Школа правильного питания» 4-й год обучения

Содержание	Теория	Виды деятельности
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное мен» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Формы организации:

- по количеству детей, участвующих в занятии, — преимущественно коллективная (1, 2-й год обучения), групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: тренинг, практикум, семинар, фестиваль;
-

- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.
-
- **Виды деятельности:** игровая, познавательная

На занятиях предлагаются задания не учебного характера. Так серьёзная работа принимает форму игры, что очень привлекает и заинтересовывает младших школьников.

Основное время на занятиях занимает самостоятельное выполнение детьми логически-поисковых заданий. Благодаря этому у детей формируются общеучебные умения: самостоятельно действовать, принимать решения, управлять собой в сложных ситуациях.

На каждом занятии после самостоятельной работы проводится коллективная проверка решения задач. Главное здесь не в том, чтобы выделить тех, кто выполнил задание верно, и конечно, никак не в том, чтобы указать на детей, допустивших ошибки. А в том, чтобы дети узнали, как задание выполнить верно и, главное, почему другие варианты скорее всего ошибочны. Поэтому, выясняя с детьми правильность выполнения задания, не следует ограничиваться лишь упоминанием, что «так неверно», а нужно пояснить: «...задание надо было выполнить так потому, что...». Такой формой работы создаются условия для нормализации самооценки у разных детей, а именно: у детей, у которых хорошо развиты мыслительные процессы, но учебный материал усваивается плохо за счет слабо развитых психических процессов (например, памяти, внимания) самооценка повышается. У детей же чьи учебные успехи продиктованы, в основном, прилежанием и старательностью, происходит снижение завышенной самооценки. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида мыслительной деятельности на другой. Занятие - интеллектуальная игра, занятие - соревнование, беседа- диалог, практические работы, словотворчество, тренинг, решение логически-поисковых заданий.

Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы
1	Если хочешь быть здоров	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.
2	Из чего состоит наша пища	1	Сформировать у детей представление из чего состоит наша пища.
3	Полезные и вредные привычки	1	Дать представление о необходимости и важности полезных и вредных привычках.
4	Самые полезные продукты	1	Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра –

			соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
6	Удивительное превращение пирожка	1	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник»
7	Твой режим питания	1	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу.
8	Из чего варят каши	1	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»
9	Как сделать кашу вкусной	1	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
10	Плох обед, если хлеба нет	1	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.
11	Хлеб всему голова	1	Сформировать у детей представление о хлебе. Песня «Зернышко». Пословицы о хлебе.
12	Полдник	1	Сформировать у детей представление об полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Угадайка»
13	Время есть булочки	1	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»
14	Пора ужинать	1	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
15	Почему полезно есть рыбу	1	Беседа «Чем полезна рыба» Игра «Объяснялки»
16	Мясо и мясные блюда	1	Познакомить с вариантами блюд из мяса. Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд»
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
18	Всякому овощу – свое время	1	Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая.
19	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

20 21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	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.
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	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.
23 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
25 26	Каждому овощу – свое время	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод
27 28	Народные праздники, их меню	2	Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.
29 30	Что готовили наши прабабушки	2	Сформировать представление о народной кухне.
31 32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	2	Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
33	Праздник урожая	1	Праздник урожая

Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения .

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетноролевые игры.
3.	Время есть булочки.	1	рассказ о народном блюде «жаворонки»
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Групповая работа. Оформление плакатов. Демонстрация «Удивительное молоко»
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»
6. 7.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая	2	Изготовление книжки.

	народной мудрости»		
8.	Пора ужинать	1	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания
9.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа.
10	Составление меню для ужина.	1	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры.
11	Значение витаминов в жизни человека.	1	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов.
12.	Морепродукты.	1	
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
14.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практическая работа.
15.	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
16.	Игра «Посещение музея воды»	1	Игра – демонстрация.
17.	Праздник чая	1	Участие родителей в празднике «Такой ароматный чай»,
18.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
19.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Практическая работа.
20.	Практическая работа «Мой день»	1	Практическая работа.
21.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма
22.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Практическая работа.
23.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Оформление плаката
25.	Посадка лука.	1	Посадка лука.

26.	Каждому овощу свое время.	1	Познакомить детей с разнообразием овощей
27.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	Инсценирование сказки
28.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Конкурсная программа
29. 30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	Изготовление книжки.
31. 32. 33.	Проект «Реклама овощей».	3	
34.	Подведение итогов. Творческий отчет	1	

**Календарно-тематическое планирование кружка «Школа правильного питания»
3-й год обучения**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «ею сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1

17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Экскурсия на молокозавод	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	Выпуск стенгазеты	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Экскурсия на пекарню.	1
30	Оформление и защита проекта « Хлеб- всему голова»	4
31		
32		
33		
34	Подведение итогов	1

**Календарно – тематическое планирование «Школа правильного питания»
4-й год обучения**

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1

11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа	1
26. 27.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
28	Накрываем праздничный стол	1
30 31 32 33	Проект	4
34	Подведение итогов	1

