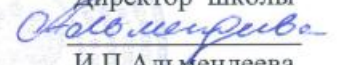


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М.Р. Попова ж.-д. ст. Шентала муниципального района
Шенталинский Самарской области

Рассмотрено
На МО классных руководителей

Орлова В.Г.
« 27 » августа 2020 г.

Принято
на педагогическом совете школы
протокол № 1
« 28 » августа 2020 г.

Утверждаю
Директор школы

И.П.Альмендеева
« 28 » августа 2020 г.

Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
направление спортивно- оздоровительное

«Разговор о правильном питании »



тип: комплексная
срок реализации: 1-4 класс
возраст детей: от 7 -11 лет.
Составитель: Башарова Л.А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- 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;
- с учебным планом по внеурочной деятельности СОШ №3 на 2014-2015 учебный год.

1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и

выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения программы «Разговор о правильном питании»

Показатель	Результаты УУД
Формирование здорового и безопасного образа жизни	Универсальные компетенции: — 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: 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. Метапредметные результаты : 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;

Предметные результаты:

— 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.

Формы достижения результатов

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Проблемно- ценностная деятельность	Программа «Разговор о правильном питании»	В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно- ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно- иллюстративный, практический, поисковый.	

		Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.	
	Сюжетно-ролевые игры «В кафе», «На кухне»; выставка «Уголок крестьянской избы», тематическое рисование, игра-соревнование «Разложи продукты по разным столам», конкурс «Кошевар», практическая работа «Мой напиток», «Сервировка стола», «Составление собственной пирамиды питания», работа с энциклопедиями, составление кроссвордов, тестирование «Меню спортсмена»		
	Родительские собрания «Если хочешь быть здоров», «Меню младшего школьника», праздник Масленица, конкурс-дегустация «Какой ароматный чай!» , экскурсии «В гипермаркете», «В школьной столовой», «В лесу», заседание клуба «Что? Где? Когда?», спектакль «Там на неведомых дорожках», игра-проект «Кулинарный глобус», дневник здоровья, мини-проект «Меню для Сиропчика и Пончика» , анкетирование детей и родителей.		

2.Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Название темы	Вид учебного занятия	Содержание
1. Разнообразие питания.	Беседа. Экскурсия в столовую.	Беседа о разнообразии питания
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку» .Практические занятия по выбору самых полезных продуктов. Презентации. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	Знакомство со «светофором питания» Информацияо самых полезных продуктов.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания
4. Режим питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. щения пирожка
5. Завтрак	. Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака Презентация	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака
6. Роль хлеба в питании детей	Игры, викторины, конкурсы	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.

7. Проектная деятельность.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.
8. Подведение итогов работы.	Творческий отчет	.Обобщение знаний

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Название темы	Вид учебного занятия	Содержание
1. Вводное занятие	Ролевые игры	Ролевые игры Повторение правил питания
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника Игра, викторины	Знакомство с вариантами полдника
3. Молоко и молочные продукты.	.Конкурс-викторина молочных продуктов	Значение молока и Работа в тетрадях, составление меню.
4. Продукты для ужина.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания
5. Витамины.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. Презентация.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».
6. Вкусовые качества продуктов.	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры Презентация.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».
7. Значение жидкости в организме.	.Работа в тетрадях. Ролевые игры.	Беседа «Как утолить жажду». Информация о ценности разнообразных

	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» Презентация.	напитков
8. Разнообразное питание.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе. Ролевые игры. Презентация.	Информация о том, «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. как в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».	Презентация. Конкурсы, ролевые игры.	Обобщение знаний о полезных продуктах.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Презентация. Конкурсы, ролевые игры.	
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

Название темы	Вид учебного занятия	Содержание
1. Вводное занятие.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания - важности употребления в пищу разнообразных продуктов;- роли

		витаминов в питании.
2. Состав продуктов.	Практическая работа: оформление дневника здоровья.; Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	Беседа «Из чего состоит пища». Информация об основных группах питательных веществ
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. -	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Знакомства с блюдами национальной кухни .Их основные правила питания; - важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Ведение дневника «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Составление рациона собственного питания.
5. Приготовление пищи	. Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Повторение об основных правилах питания; - важности употребления в пищу разнообразных продуктов; - роли витаминов в питании. — Соблюдение правил техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых

		приборов;
6. В ожидании гостей.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». Презентация	Беседа «Как правильно накрыть Познакомить со столовыми приборами
7. Молоко и молочные продукты	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	Повторение основных правил питания; - важности употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании. Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.
8. Блюда из зерна	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Презентация	Информация о полезности продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.
9. Проект «Хлеб всему голова»	Праздник «Хлеб всему голова». Экскурсия	Информация о полезности продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.
10. Творческий отчет.		

Содержание программы кружка« Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

Название темы	Вид учебного занятия	Содержание
1 Вводное занятие	Ролевые игры	Повторение об основных правилах

		питания; - важности употребления в пищу разнообразных продуктов; - роли витаминов в питании. - готовка простейших блюд.
2.Растительные продукты леса	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. – Основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды; -растения леса, которые можно использовать в пищу;
3.Рыбные продукты	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Условия хранения продуктов; - необходимость использования разнообразных продуктов, - пищевая ценность различных продуктов.
4.Дары моря	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов

5.Кулинарное путешествие по России»	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус	Знакомство с традициями питания регионов, кулинарные традиции своего края; историей быта своего народа.
6 Рацион питания	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен; - готовка простейших витаминных салатов
7.Правила поведения за столом 8.Накрываем стол для родителей	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» Различие столовых приборов и столовую посуды, которая используется к завтраку, обеду. Правила сервировки стола;
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов		Дата
		Теория	Практика	
	1. Разнообразие питания.(4час)			
1	Вводное занятие	1		
2	Экскурсия в столовую		1	
3	Питание в семье	1		
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда		1	
	. Самые полезные продукты(5час)			
5	Полезные продукты	1		
6	Экскурсия в магазин.		1	
7	Оформление дневника.		1	
8	Практическая работа.		1	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		
	Правила питания.(6 час)			
10	Правила питания.	1		
11	Гигиена питания.	1		
12	Работа с дневником правильного питания.		1	

13	Практическое занятие «Законы питания».		1	
14	Оформление плаката правильного питания.		1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1		
	Режим питания школьника.(3час)			
16	Режим питания школьника.	1		
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».		1	
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1		
	Завтрак.(4час)			
19.	Завтрак.	1		
20	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1		
21	Составление меню для завтрака.		1	
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		
	Роль хлеба в питании детей(8час)			
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1		
24	Экскурсия в булочную.		1	
25	Составление меню обеда.		1	
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».		1	
27	Секреты обеда.	1		
28	Брейн-ринг	1		

29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»		1	
30	Проведения «Праздника хлеба»		1	
31-32	Выполнение проектов.(2час) Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	1	
33-33	Подведение итогов.(1час) Праздник здоровой пищи		1	
	Итого	33 часа		

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов		Дата
		Теория	Практика	
	Вводное занятие. (1 час)	1		
1.	Повторение правил питания.			
	Путешествие по улице правильного питания.(2)	1		
2	Путешествие по улице «правильного питания».			
3.	Время есть булочки.	1		
	Молоко и молочные продукты.(3час)			

4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.			
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		
	Пора ужинать(3 час)			
7.	Пора ужинать	1		
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		
9.	Составление меню для ужина.	1		
	Пора ужинать.			
10	Пора ужинать.	1		
11	Практическая работа.	1		
12.	Морепродукты.	1		
13.	Отгадай мелодию.	1		
	Вкусовые качества продуктов.			
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
	. Значение жидкости в организме.			
16.	Как утолить жажду	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		
18.	Праздник чая	1		

	Разнообразное питание.			
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена» Разнообразное питание.	1		
21.	Практическая работа «Мой день»	1		
	. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты			
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
	Проведение праздника «Витаминная страна».			
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
26.	Посадка лука. 10.	1		
27.	Каждому овощу свое время.	1		
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
	. Семейное творческое содружество детей и взрослых.			
31.	Проект. Проект «Самый полезный продукт».	1		

32-34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		
ИТОГО	34 часа			

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов теория		
1.	Введение-2ч	1 теория		
2.		1 практика		
3.	. Из чего состоит наша пища-2ч Состав продуктов.	1 ч теория		
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1 практика		
5.	Питание в разное время года-5ч Что нужно есть в разное время года	1 практика		
6.	Оформление дневника здоровья	1 практика		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1 практика		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1 практика		
9	Конкурс кулинаров	1 теория		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.-4ч Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 теория		

11	Составление меню для спортсменов	1 практика		
12	Оформление дневника «Мой день»	1 практика		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	. Приготовление пищи -3ч Где и как готовят пищу	1 теория		
15	Экскурсия в столовую.	1 практика		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1 практика		
17	В ожидании гостей.-2ч Как правильно накрыть стол.	1 теория		
18	Игра накрываем стол	1 практика		
19	. Молоко и молочные продукты -4ч Молоко и молочные продукты	1теория		
20	Экскурсия на молокозавод	1 практика		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1 практика		
22	Молочное меню	1 теория		
23	Блюда из зерна -5ч Блюда из зерна	1 теория		
24	Путь от зерна к батону	11теория		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1теория		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1 практика		
27	Выпуск стенгазеты	1 теория		
28	. Проект «Хлеб всему голова»-3ч Праздник «Хлеб всему голова»	1 практика		

29	Экскурсия на хлебкомбинат	1 практика		
30-32	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»-3ч	2 практика		
33-34	. Творческий отчет.-2ч	1 практика		
итого	34 часа			

**Календарно – тематическое планирование« Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие -1ч	1	
2.	.Растительные продукты леса -3ч Какую пищу можно найти в лесу.	1 теория 1 Практика 1 практика	
3.	Правила поведения в лесу	1 теория	
4.	Лекарственные растения	1 теория	
5.	Рыбные продукты-4ч Игра – приготовить из рыбы.	1 практика	
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1 практика	
7.	Эстафета поваров	1 практика	
8.	Конкурс половиц поговорок	1 теория	
9.	Дары моря.-5ч	1 теория	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1 практика	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1 практика	

12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1 практика	
13.	Меню из морепродуктов	1 практика	
14.	Кулинарное путешествие по России.-6час	1теория	
15.	Традиционные блюда нашего края	1 теория	
16.	Практическая работа по составлению меню	1 практика	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1 практика	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1 практика	
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1 практика	
20.	Рацион питания -4час Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1 теория	
21.	Составление недельного меню	1 теория	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1 практика	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1 практика	
24.	.Правила поведения за столом-3час Как правильно вести себя за столом	1 теория	
25.	Практическая работа	1 практика	
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1 практика	
27.-29	Накрываем стол для родителей . 3ч Праздничный стол	1 теория 1 практика 1 практика	
30--32	Проект(3 часа	1теория 1Практика практика	

33-34	Подведение итогов-2час	1 теория 1 Практика 1 практика	
Итого	34 часа		

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с