

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Монастырская начальная общеобразовательная школа - детский сад" Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Протокол №1

от "19.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тимарина М.В.

Приказ №33 о/д

от "02.09.2024"

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» для 1-4 классов**

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Монастырская НОШ-детский сад»;
- ✓ Уставом МБОУ «Монастырская НОШ-детский сад»

Рабочая программа рассчитана по 33 часа (1-4 классы) в соответствии с планом внеурочной деятельности.

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

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

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

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбрать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарногигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование). □Проблемный

- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Развитие познавательных интересов

- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений: □

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы, □ В предложенных 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	10	10	10	10
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	20	24	24	28
3.	Этикет	16	16	16	12
4.	Рацион питания	10	10	10	10
5.	Из истории русской кухни.	10	6	6	6

Разнообразие питания (40 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 (96 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 (60 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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи. *Рацион питания (40 ч)*

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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 (28ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе: знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены

питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. **Примерная тематика родительских собраний:** «Правильное питание – залог здоровья» «Здоровая пища для всей семьи». «Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания». «При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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 меню» 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		

**Тематическое планирование
1 класс**

п/п	Содержание занятия	Формы проведения занятия
1-2	Если хочешь быть здоров	Беседа
3-4	Из чего состоит наша пища	Беседа
5-6	Полезные и вредные привычки	Беседа
7-8	Самые полезные продукты	Познавательная игра
9-10	Как правильно есть(гигиена питания)	Практическая работа
11-12	Удивительное превращение пирожка	Беседа, практическая работа
13-14	Твой режим питания	Беседа, практическая работа
15-16	Из чего варят каши	Беседа, практическая работа
17-18	Как сделать кашу вкусной	Беседа, практическая работа
19-20	Плох обед, коли хлеба нет	Беседа, практическая работа
21-22	Хлеб всему голова	Беседа, практическая работа

23-24	Полдник	Беседа, практическая работа
25-26	Время есть булочки	Беседа, практическая работа
27-28	Пора ужинать	Беседа, практическая работа
29-30	Почему полезно есть рыбу	Беседа, практическая работа
31-32	Мясо и мясные блюда	Беседа, практическая работа
33-34	Где найти витамины зимой и весной	Беседа, практическая работа
35-36	Всякому овощу – свое время	Беседа, практическая работа
37-38	Как утолить жажду	Беседа, практическая работа
39-40	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Беседа, практическая работа
41-42	На вкус и цвет товарищей нет	Беседа, практическая работа
43-45	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Беседа, практическая работа
46-47	Каждому овощу – свое время	Беседа, практическая работа
48-50	Народные праздники, их меню	Беседа, практическая работа
51-52	Как правильно накрыть стол.	Беседа, практическая работа
53-54	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Беседа, практическая работа
55-57	Щи да каша – пища наша	Беседа, практическая работа
58-60	Что готовили наши прабабушки.	Беседа, практическая работа
61-63	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Беседа, практическая работа
64-65	Реклама овощей	Проект
66	Праздник урожая	Праздник, отчёт

п/п	Содержание занятий.	Формы проведения занятия
1-2	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Беседа
3-4	Путешествие по улице правильного питания.	Беседа
5-6	Время есть булочки.	Беседа
7-8	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Практическая работа
9-10	Конкурс, викторина знатоки молока.	Конкурс, викторина
11-12	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Беседа, практическая работа
13-14	Пора ужинать	Беседа, практическая работа
15-16	Практическая работа как приготовить бутерброды	Практическая работа
17-18	Составление меню для ужина.	Беседа, практическая работа
19-20	Значение витаминов в жизни человека.	Беседа, практическая работа
21-22	Практическая работа.	Практическая работа
23-24	Морепродукты.	Беседа, практическая работа
25-26	Отгадай мелодию.	Концерт
27-28	«На вкус и цвет товарища нет»	Беседа, практическая работа
29-30	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Практическая работа
31-32	Как утолить жажду	Беседа, практическая работа
33-34	Игра «Посещение музея воды»	Познавательная игра
35-36	Праздник чая	Беседа, практическая работа
37-38	Что надо есть, что бы стать сильнее	Беседа, практическая работа
39-40	Практическая работа « Меню спортсмена»	Практическая работа
41-42	Практическая работа «Мой день»	Практическая работа
43-45	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Беседа, практическая работа
46-47	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Практическая работа
48-50	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	КВН
51-52	Оформление плаката «Витаминная страна»	Практическая работа
53-54	Посадка лука.	Практическая работа
55-57	Каждому овощу свое время.	Беседа, практическая работа
58-60	Инсценирование сказки вершки и корешки	Сюжетно-ролевая игра

61-63	Конкурс «Овощной ресторан»	Практическая работа
64-65	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Проект
66	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	Отчёт

3 класс

п/п	Содержание занятий	Формы проведения занятия
1.	Введение	Беседа
2	Практическая работа.	Практическая работа
3-4	Из чего состоит наша пища	Беседа
5-6	Практическая работа «меню сказочных героев»	Практическая работа
7-8	Что нужно есть в разное время года	Беседа
9-10	Оформление дневника здоровья	Практическая работа
11-12	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Практическая работа
13-14	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Сюжетно- ролевая игра
15-16	Конкурс кулинаров	Конкурс
17-18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа, практическая работа
19-20	Составление меню для спортсменов	Беседа, практическая работа
21-22	Оформление дневника «Мой день»	Практическая работа
23-24	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Конкурс
25-26	Где и как готовят пищу	Беседа, практическая работа
27-28	Экскурсия в столовую.	Экскурсия
29-30	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Беседа, практическая работа
31-32	Как правильно накрыть стол.	Беседа
33-34	Игра накрываем стол	Игра
35-36	Молоко и молочные продукты	Беседа, практическая работа
37-38	Экскурсия на молокозавод	Виртуальная экскурсия
39-40	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Игра-исследование
41-42	Молочное меню	Беседа, практическая работа
43-45	Блюда из зерна	Беседа
46-47	Путь от зерна к батону	Познавательная игра
48-50	Конкурс «Венок из пословиц»	Конкурс
51-52	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Игра- конкурс
53-54	Выпуск стенгазеты	Практическая работа

55-57	Праздник «Хлеб всему голова»	Праздник
58-60	Экскурсия на хлебкомбинат	Виртуальная экскурсия
61-62	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	Проект
63-65	Изготовление книжки «Витамины»	Практическая работа
66	Подведение итогов	Отчёт

4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Формы проведения занятия
1.	Вводное занятие	Беседа
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа
3-4	Правила поведения в лесу	Беседа
5-6	Лекарственные растения	Беседа, практическая работа
7-8	Игра – приготовить из рыбы.	Игра
9-10	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Конкурс
11-12	Эстафета поваров	Эстафета
13-14	Конкурс половиц поговорок	Конкурс
15-16	Дары моря.	Беседа, практическая работа
17-18	Экскурсия в магазин морепродуктов	Виртуальная экскурсия
19-20	Оформление плаката «Обитатели моря»	Практическая работа
21-22	Викторина «В гостях у Нептуна»	Викторина
23-24	Меню из морепродуктов	Беседа, практическая работа
25-26	Кулинарное путешествие по России.	Беседа, практическая работа
27-28	Традиционные блюда нашего края	Беседа
29-30	Практическая работа по составлению меню	Беседа, практическая работа
31-32	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	Конкурс
33-34	Игра – проект «Кулинарный глобус»	Игра- проект
35-36	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	Праздник
37-38	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Беседа
39-40	Составление недельного меню	Практическая работа
41-42	Конкурс кулинарных рецептов	Конкурс
43-45	Конкурс «На необитаемом острове»	Конкурс

46-47	Как правильно вести себя за столом	Беседа, познавательная игра
48-50	Практическая работа	Практическая работа
51-53	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Практическая работа
54-55	Накрываем праздничный стол	Практическая работа
56-57	Экскурсия на хлебкомбинат	Виртуальная экскурсия
58-60	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	Проект
61-63	Проект «Разговор о правильном питании»	Проект
64-65	Изготовление книжки «Разговор о правильном питании»	Практическая работа
66	Подведение итогов	Отчёт