

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Барнаульский кадетский корпус»  
(МБОУ «Барнаульский кадетский корпус»)

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 25.08.2023

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Барнаульский кадетский корпус»  
\_\_\_\_\_ В.В. Оноприенко  
приказ №277-осн. от 24.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной образовательной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

г. Барнаул 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

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

**Цель** программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

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

- 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 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; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «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.

Программа 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). Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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.

Одно из важнейших условий эффективной реализации программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Коммуникативные УУД*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты -ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

##### *Регулятивные УУД*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### *Познавательные УУД*

-осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

-осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

-построение сообщения в устной и письменной форме;

-смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

-осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

-установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

-построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

-выделение существенных признаков и их синтеза.

### **Предметные результаты**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- 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 своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;

самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, защиты проектов.

### **Содержание курса**

Курс программы состоит из 2-х частей:

- 1-2 классы «Разговор о правильном питании»,
- 3-4классы «Две недели в лагере здоровья».

## **Модуль «Разговор о правильном питании» 1, 2 класс**

*Тема 1. Если хочешь быть здоровым. (4 часа).*

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

*Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа).*

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

*Тема 3. Что такое лён и откуда берутся его волшебные качества? (4 часа)*

Лён. Использование льна в жизни человека. Забытые рецепты каши из льна. Хлебобулочные изделия из льняной муки. Льняной кисель.

*Тема 4. Как правильно есть. (5 часов).*

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни –Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

*Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (4 часа)*

Ежедневное меню. О кашах.

*Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. (14 часов)*

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

*Тема 7. Полдник. Время есть булочки. (5 часов).*

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

*Тема 8. Пора ужинать (4 часа)*

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Конкурс рисунков.

*Тема 9. Где найти витамины весной? (5 часов)*

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

*Тема 10. Как утолить жажду... (6 часов)*

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьём. Вода сырая, кипячёная, загрязнённая. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

*Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (2 часа)*

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

*Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. (4 часа)*

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

*Тема 13. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (7 часов)*

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

*Тема 14. Подведем итоги. (1 час) Праздник урожая».*

Анкетирование.

**Итого: 67 часов.**

1класс

| №  | Кол-во часов | Тема урока   |
|----|--------------|--|
| 1. | 3            | Если хочешь быть здоров                                    |
| 2. | 3            | Самые полезные продукты.                                   |
| 3. | 1            | Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества. |
| 4. | 4            | Как правильно есть (гигиена питания)                       |
| 5. | 5            | Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.              |
| 6. | 12           | Плох обед, если хлеба нет                                  |

|    |                   |  |
|----|-------------------|--|
| 7. | 1                 | Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша» |
|    | ИТОГО<br>29 часов |  |

2 класс

| №  | Кол-во часов     | Тема урока   |
|----|------------------|--|
| 1. | 5                | Время есть булочки. Хлебобулочные изделия из льняной муки. |
| 2. | 4                | Пора ужинать   |
| 3. | 5                | Где найти витамины весной?                                 |
| 4. | 6                | Как утолить жажду...<br>Забытые рецепты. Льняной кисель.   |
| 5. | 2                | Что надо есть, если хочешь стать сильнее                   |
| 6. | 4                | На вкус и цвет товарищей нет                               |
| 7. | 7                | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты                 |
| 8. | 1                | Подведем итоги. «Праздник урожая».                         |
|    | ИТОГО<br>34 часа |  |

### **Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3, 4класс**

#### *Тема 1. Вводное занятие (2 часа)*

Представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

#### *Тема 2. Давайте познакомимся! (2 часа)*

Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

#### *Тема 3. Дневник здоровья (3 часа.)*

Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменение в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. расширить представление о традициях питания своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

#### *Тема 4. Полезные свойства льна (4 ч.)*

Польза льняного масла. Нетрадиционные каши из льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

#### *Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (4 часа.)*

Зависимость рациона питания от физической активности. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. «Пищевая тарелка» спортсмена.

#### *Тема 6. Где и как готовят пищу. (3 часа)*

Предметы кухонного оборудования, их назначение. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные признаки несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание(составить кроссворд).

*Тема 7. Как правильно накрыть стол. (5 часов)*

Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»

*Тема 8. Молоко и молочные продукты. (4 часа)*

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование « Это удивительное молоко».

*Тема 9. Кто работает на ферме? (4 часа)*

Профессии животноводства. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.

*Тема 10. Блюда из зерна. (3 часа)*

Полезные свойства продуктов, получаемых из зерна. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц», Викторина.

*Тема 11. Какую пищу можно найти в лесу. (4 часа).*

Экскурсия в лес. Дикорастущие растения как источники полезных веществ. Флора края, её охрана. Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра « Походная математика».

*Тема 12. Что и как приготовить из рыбы. (6 часов)*

Ассортимент рыбных блюд, их полезность. Местная фауна. Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок.

*Тема 13. Дары моря. (6 часов).*

Съедобные морские растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина « В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа

*Тема 14. Кулинарное путешествие по России. (9 часов)*

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.

*Тема 15. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (3 часа)*

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа. Дневник здоровья « Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове»

*Тема 16. Сервировка стола (6 часов)*

**Итого: 68 часов, из них теоретических – 26, практических – 42 часа**

**3 класс**

| №  | Кол-во часов | Тема урока   |
|----|--------------|--|
| 1. | 2            | Вводное занятие .Знакомство с новыми героями программы |
| 2. | 2            | Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища.       |
| 3. | 3            | Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года.  |
| 4. | 4            | Полезные свойства льна.                                |
| 5. | 4            | Как правильно питаться, если занимаешься спортом       |
| 6. | 3            | Где и как готовят пищу.                                |
| 7. | 5            | Как правильно накрыть стол.                            |
| 8. | 4            | Молоко и молочные продукты.                            |

|     |                  |                        |
|-----|------------------|------------------------|
| 9.  | 4                | Кто работает на ферме? |
| 10. | 3                | Блюда из зерна         |
|     | ИТОГО<br>34 часа |                        |

4 класс

| №  | Кол-во часов     | Тема урока  |
|----|------------------|---|
| 1. | 4                | Какую пищу можно найти в лесу.  |
| 2. | 6                | Что и как приготовить из рыбы   |
| 3. | 6                | Дары моря   |
| 4. | 9                | Кулинарное путешествие по России.<br>Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла. |
| 5. | 3                | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?  |
| 6. | 6                | Сервировка стола  |
|    | ИТОГО<br>34 часа |   |

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1 класс

| № п/п | Тема   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1.    | <b>Если хочешь быть здоров</b>   | 1            |
| 2.    | Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим» Полезные и вредные привычки | 1            |
| 3.    | Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую.  | 1            |
| 4.    | <b>Самые полезные продукты</b>   | 1            |
| 5.    | Продукты, которые необходимы каждый день   | 1            |
| 6.    | Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух идёт в гости»                  | 1            |
| 7.    | <b>Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества</b>                                 | 1            |
| 8.    | <b>Как правильно есть(гигиена питания)</b>   | 1            |
| 9.    | Твой режим питания Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух и все, все, все»                | 1            |
| 10.   | Удивительное превращение пирожка   | 1            |
| 11.   | Презентация «Русская кухня»  | 1            |
| 12.   | <b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?</b>  | 1            |
| 13.   | Ежедневное меню.   | 1            |
| 14.   | О кашах. Игра «Сложные слова»  | 1            |
| 15.   | Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»   | 1            |
| 16.   | Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша»   | 1            |
| 17.   | <b>Плох обед, если хлеба нет</b>   | 1            |
| 18.   | Что мы едим на обед  | 1            |
| 19.   | Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?  | 1            |
| 20.   | Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?  | 1            |
| 21.   | Поговорим о хлебе и его качествах  | 1            |
| 22.   | Поговорим о хлебе и его качествах  | 1            |
| 23.   | Чтение и обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб»  | 1            |



|     |  |   |
|-----|--|---|
| 24. | Виртуальная экскурсия на хлебопекарное предприятие       | 1 |
| 25. | Викторина «Знатоки хлеба»                                | 1 |
| 26. | Проект на тему «Хлеб всему голова»                       | 1 |
| 27. | Проект на тему «Хлеб всему голова»                       | 1 |
| 28. | Проект на тему «Хлеб всему голова»                       | 1 |
| 29. | Забутые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша» | 1 |

### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2 класс

| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1.    | <b>Полдник. Время есть булочки</b>                          | 1            |
| 2.    | Хлебобулочные изделия из льняной муки                       | 1            |
| 3.    | О пользе молока и молочных продуктов                        | 1            |
| 4.    | Как приготовить бутерброды                                  | 1            |
| 5.    | Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»                | 1            |
| 6.    | <b>Пора ужинать</b>   | 1            |
| 7.    | Составление меню для ужина                                  | 1            |
| 8.    | Практическая работа как приготовить бутерброды              | 1            |
| 9.    | Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»                     | 1            |
| 10.   | <b>Где найти витамины весной?</b>                           | 1            |
| 11.   | Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека   | 1            |
| 12.   | Игра «Вкусные истории»                                      | 1            |
| 13.   | Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»            | 1            |
| 14.   | Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»            | 1            |
| 15.   | <b>Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки</b>        | 1            |
| 16.   | Вода, которую мы пьем                                       | 1            |
| 17.   | Сколько стоит вода? Почему её надо экономить?               | 1            |
| 18.   | Ценности разнообразных напитков                             | 1            |
| 19.   | Экскурсия к источнику                                       | 1            |
| 20.   | Забутые рецепты. Льняной кисель                             | 1            |
| 21.   | <b>Что надо есть, что бы стать сильнее. Игра «Мой день»</b> | 1            |
| 22.   | Семейное меню   | 1            |
| 23.   | <b>На вкус и цвет товарищей нет</b>                         | 1            |
| 24.   | Практическая работа «Определи вкус продукта»                | 1            |
| 25.   | Ролевая игра «Приготовь блюдо»                              | 1            |
| 26.   | Презентация «Какой продукт мне интересен?»                  | 1            |
| 27.   | <b>Овощи, ягоды фрукты - витаминные продукты.</b>           | 1            |
| 28.   | Каждому овощу своё время                                    | 1            |
| 29.   | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»       | 1            |
| 30.   | Посадка лука  | 1            |
| 31.   | Экскурсия в поликлинику                                     | 1            |
| 32.   | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                     | 1            |
| 33.   | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                     | 1            |
| 34.   | Подведём итоги. Праздник урожая.                            |              |

### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 3 класс

| № п/п | Тема | Кол-во |
|-------|------|--------|
|-------|------|--------|

|     |   | часов |
|-----|---|-------|
| 1.  | <b>Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы</b> | 1     |
| 2.  | Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?»                      | 1     |
| 3.  | <b>Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища</b>        | 1     |
| 4.  | Путешествие по сказке «Мороз Иванович»                        | 1     |
| 5.  | <b>Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года</b>   | 1     |
| 6.  | Конкурс «Кулинарной книги»                                    | 1     |
| 7.  | Практическая работа «Мой напиток»                             | 1     |
| 8.  | <b>Полезные свойства льна</b>                                 | 1     |
| 9.  | Польза льняного масла   | 1     |
| 10. | Нетрадиционные каши из льна                                   | 1     |
| 11. | Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла       | 1     |
| 12. | <b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>       | 1     |
| 13. | Игры «Собери пословицы», «Полезные продукты»                  | 1     |
| 14. | Спортивное состязание с родителями                            | 1     |
| 15. | Практическая работа. Пищевая тарелка спортсмена               | 1     |
| 16. | <b>Где и как готовят пищу</b>                                 | 1     |
| 17. | Предметы кухонного оборудования, их назначение                | 1     |
| 18. | Экскурсия в школьную столовую                                 | 1     |
| 19. | <b>Как правильно накрыть стол</b>                             | 1     |
| 20. | Урок этикета за столом  | 1     |
| 21. | Сюжетно- ролевая игра «К нам идут гости»                      | 1     |
| 22. | Конкурс «Салфеточка   | 1     |
| 23. | Оформление плаката «За столом»                                | 1     |
| 24. | <b>Молоко и молочные продукты</b>                             | 1     |
| 25. | Роль молока в питании детей                                   | 1     |
| 26. | Практическая работа «Молочное меню»                           | 1     |
| 27. | Экскурсия на Молокозавод                                      | 1     |
| 28. | <b>Кто работает на ферме?</b>                                 | 1     |
| 29. | Профессии животноводства                                      | 1     |
| 30. | Путешествие по ферме  | 1     |
| 31. | Экскурсия на страусиную ферму                                 | 1     |
| 32. | Блюда из зерна  | 1     |
| 33. | Игра- конкурс «Хлебопёки»                                     | 1     |
| 34. | Подведём итоги. Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб»           | 1     |

#### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 4 класс

| № п/п | Тема                                    | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1.    | <b>Какую пищу можно найти в лесу</b>    | 1            |
| 2.    | Экскурсия в осенний лес                 | 1            |
| 3.    | Составление кроссворда «Растения леса»  | 1            |
| 4.    | Игра «Походная математика»              | 1            |
| 5.    | <b>Что и как приготовить из рыбы</b>    | 1            |
| 6.    | Работа с энциклопедиями                 | 1            |
| 7.    | Экскурсия на водоём                     | 1            |
| 8.    | Практическая работа «Рыбное меню»       | 1            |
| 9.    | Конкурс рисунков « В подводном царстве» | 1            |
| 10.   | Экскурсия в магазин                     | 1            |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 11. | <b>Дары моря Презентация «Подводный мир»</b>                 | 1 |
| 12. | Многообразие блюд из морепродуктов                           | 1 |
| 13. | О пользе морепродуктов                                       | 1 |
| 14. | Практическая работа «Меню из морепродуктов                   | 1 |
| 15. | Практическая работа «Меню из морепродуктов                   | 1 |
| 16. | Викторина «В гостях у Нептуна»                               | 1 |
| 17. | <b>Кулинарное путешествие по России.</b>                     | 1 |
| 18. | Как питались на Руси и в России                              | 1 |
| 19. | Проект «Кулинарный глобус»                                   | 1 |
| 20. | Проект «Кулинарный глобус»                                   | 1 |
| 21. | Проект «Кулинарный глобус»                                   | 1 |
| 22. | Проект «Кулинарный глобус»                                   | 1 |
| 23. | Творческий отчёт перед родителями                            | 1 |
| 24. | Из истории русского льна                                     | 1 |
| 25. | Кукла- оберег из кудели льна                                 | 1 |
| 26. | <b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</b> | 1 |
| 27. | Практическая работа «Моё недельное меню»                     | 1 |
| 28. | Конкурс кулинаров  | 1 |
| 29. | <b>Сервировка стола</b>                                      | 1 |
| 30. | Правила этикета за столом                                    | 1 |
| 31. | Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе     | 1 |
| 32. | Соревнование «Сложи салфетку»                                | 1 |
| 33. | Накрываем стол для родителей                                 | 1 |
| 34. | Подведение итогов работы                                     |   |