
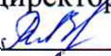


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рекомендовано»
методическим советом школы
Протокол № 1 от 31 августа 2020 года

«Утверждаю»
Директор школы
 С.Ю. Кодочигова
Приказ № 95 от 31 августа 2020 года

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
 И.В. Романова
31 августа 2020 года

Программа
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 1-4 класс
Срок реализации: 4 года

Составитель: Чиркова Вероника Степановна,
учитель начальных классов
1 квалификационной категории

пгт. Куженер
2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 1-4 классов составлена на основе учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева, Москва ОЛДМА Медиа Групп, 2009., программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле России» и допущена министерством образования РФ.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

1. Актуальность

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Здоровье сегодня считается общенациональной ценностью Российского общества. Важно формировать с раннего возраста полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни закреплено ФГОС как необходимое и обязательное условие здоровьесберегающей работы образовательной организации.

2. Цель программы: формировать навыки позитивного общения, учить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

3. Задачи программы

- 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.

4. Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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 санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстративный.

5. Объем программы

Курс рассчитан на 34 часа, включает в себя теоретический и практический материал.

6. Режим занятий

1 раз в неделю

7. Личностные и метапредметные результаты.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

8. Система отслеживания результатов

1. Анкетирование учащихся и их родителей
2. Тестирование
3. Опросы учащихся и их родителей
4. Рисунки учащихся
5. Контрольные и проверочные задания рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании»

9. Содержание курса

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения – 1 занятие 1 раз в неделю.

| № 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. Неполноценные 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. 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)

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 «Формула правильного питания»
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. |

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 должны уметь:

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

**Календарно-тематическое планирование «Формула правильного питания»
1-й год обучения**

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|--------|---|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Если хочешь быть здоров | 1 | | |
| 2. | Из чего состоит наша пища | 1 | | |
| 3. | Полезные и вредные привычки | 1 | | |
| 4. | Самые полезные продукты | 1 | | |
| 5. | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | | |
| 6. | Удивительное превращение пирожка | 1 | | |
| 7. | Твой режим питания | 1 | | |
| 8. | Из чего варят каши | 1 | | |
| 9. | Как сделать кашу вкусной | 1 | | |
| 10. | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | | |
| 11. | Хлеб всему голова | 1 | | |
| 12. | Полдник | 1 | | |
| 13. | Время есть булочки | 1 | | |
| 14. | Пора ужинать | 1 | | |
| 15. | Почему полезно есть рыбу | 1 | | |
| 16. | Мясо и мясные блюда | 1 | | |
| 17. | Где найти витамины зимой и весной | 1 | | |
| 18. | Всякому овощу – свое время | 1 | | |
| 19. | Как утолить жажду | 1 | | |
| 20-21. | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 2 | | |
| 22. | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | | |
| 23-24. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 | | |
| 25. | Каждому овощу – свое время | 1 | | |
| 26-27. | Народные праздники, их меню | 2 | | |
| 28. | Как правильно накрыть стол. | 1 | | |
| 29. | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | | |
| 30. | Щи да каша – пища наша | 1 | | |
| 31. | Что готовили наши прабабушки. | 1 | | |
| 32. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | | |
| 33. | Праздник урожая | 1 | | |

**Содержание программы кружка «Формула правильного питания»
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. |

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 обучающиеся должны уметь:

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

**Календарно-тематическое планирование кружка «Формула правильного питания»
2-й год обучения.**

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|--------|--|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | | |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | | |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | | |
| 4. | Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». | 1 | | |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 1 | | |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | | |
| 7. | Пора ужинать | 1 | | |
| 8. | Практическая работа «Как приготовить бутерброды» | 1 | | |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 | | |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | | |
| 11-12. | Морепродукты. | 1 | | |
| 13. | Отгадай мелодию. Песни о продуктах питания | 1 | | |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | | |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | | |
| 16. | Как утолить жажду | 1 | | |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 | | |
| 18. | Праздник чая | 1 | | |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 | | |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | 1 | | |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 | | |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | | |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | | |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | | |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | | |
| 26. | Посадка лука. | 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 | | |
| 31-32 | Проект «Реклама овощей» | 2 | | |
| 33-34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 2 | | |

**Содержание программы кружка «Формула правильного питания»
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 | Рольевые 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. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы | Рольевые 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. | Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» | | Праздник «Хлеб всему голова». |
| 10. Творческий отчет. | | |

Предполагаемые результаты 3-го года обучения 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 должны уметь:

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

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

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|-------|---|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Введение | 1 | | |
| 2. | Практическая работа. Оформление дневника здоровья | 1 | | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | | |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» | 1 | | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | | |
| 6. | Практическая работа. 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. | Практическая работа «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 | | |
| 29-30 | Экскурсия на хлебокомбинат | 2 | | |
| 31-32 | Оформление проекта «Хлеб – всему голова» | 2 | | |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 | | |

**Содержание программы кружка «Формула правильного питания»
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» |
| 10. Кулинарное путешествие по России | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» |
| 11. Рацион питания | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» |
| 12. Правила поведения за столом | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. |
| 13. Накрываем стол для родителей | | |
| 14. Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме «На необитаемом острове» Подбор литературы. Оформление проектов. |
| 15. Подведение итогов работы | | |

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

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

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|--------|---|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 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 | | |
| 22-23. | Конкурс кулинарных рецептов | 2 | | |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 | | |
| 25. | Практическая работа | 1 | | |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | | |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 | | |
| 28-31 | Проект «На необитаемом острове»» | 4 | | |
| 32-34 | Подведение итогов | 3 | | |

Список литературы

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005