

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

Пятикопова Р.С.

Приказ № \_\_\_\_\_ от «    » сентября 2021 г.

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Я и моё здоровье»**

для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации: **4 года (135 часов)**

Составитель:

Учитель начальных классов

Костомарова И.Н.

2021 г.

Программа по внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» для 1-4 классов разработана на основе Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г :

в соответствии :

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
- с требованиями Основной образовательной программы МБОУ»СОШ №14«»;
- На основе авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула питания»

Рабочая программа разработана на основе следующих приказов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
3. Приказ Министерства образования науки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253";
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

.Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

### **Описание места программы «Я и моё здоровье » в учебном плане.**

Преподавание программы «Я и моё здоровье» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа «Я и моё здоровье» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34часа , 4 класс – 34 часа.

**Программа рассчитана на 135 ч , 1 час в неделю.**

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Курс «Я и моё здоровье» ставит следующие **задачи:**

формирование и развитие представления школьников 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✦ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✦ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✦ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✦ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**Общие принципы, реализующие указанные цели:**

- ✦ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✦ возрастная адекватность;
- ✦ необходимость и достаточность информации;
- ✦ модульность программы;
- ✦ практическая целесообразность
- ✦ динамическое развитие и системность;
- ✦ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✦ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Я и моё здоровье» построена в соответствии с **принципами:**

- ✦ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✦ возрастная адекватность;
- ✦ необходимость и достаточность информации;
- ✦ модульность программы;
- ✦ практическая целесообразность
- ✦ динамическое развитие и системность;
- ✦ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✦ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран

**Основные методы обучения:**

- ✦ фронтальный метод;
- ✦ групповой метод;
- ✦ практический метод;
- ✦ познавательная игра;
- ✦ ситуационный метод;

- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин,;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ спортивные соревнования
- ✚ народные игры

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Я и моё здоровье»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- 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** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.
- Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- 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;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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.

### **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

### **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.

### **Предполагаемые результаты 3-го года обучения**

#### **Обучающиеся 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.

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- разнообразии фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
- знать полезные блюда для праздничного стола.

**Уметь** аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.

- применять законы здорового питания;

Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

Программа состоит из **четырёх модулей**.

**1 модуль:** «Я и моё здоровье» - 1 класс

**2 модуль:** «Разговор о правильном питании» - 2 класс

**3 модуль:** «Две недели в лагере здоровья» - 3 класс

**4 модуль:** «Формула правильного питания» - 4 класс

### **1 модуль :» Я и моё здоровье»**

Вводное занятие. Экскурсия в столовую. Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда. Полезные продукты. Экскурсия в магазин. Оформление дневника. Практическая работа. Проведение тестирования «Самые полезные продукты». Правила питания. Гигиена питания.

Работа с дневником правильного питания. Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания.

.Режим питания школьника. Меню. Меню школьной столовой. Тестирование по теме «Режим питания». Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». «Плох обед, если хлеба нет». Составление меню обеда. Практическая работа «Советы Хозяйки». Секреты обеда. Этикет за столом. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». Изготовление поделок из солёного теста. Проведения «Праздника хлеба». Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Подведение итогов.

### **2 модуль : «Разговор о правильном питании»**

Береги здоровье смолоду. Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть.

Весёлые старты. Удивительные превращения пирожка. Народные игры. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Экскурсия в столовую. Праздник «Хлеб – всему голова». Время есть булочки. «Жаворонки», «Весёлые старты». Пора ужинать. Где найти витамины весной. На вкус и цвет товарищей нет. Дегустация продуктов : солёных, сладких, горьких. Как утолить жажду. Виды чаёв. Разнообразие напитков. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Малые олимпийские игры. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Проект « Овощи и фрукты – полезные продукты». Газета «Витаминка». Изготовление поделок из овощей и фруктов. Всякому овощу своё время.

Праздник урожая.

### **3 модуль : "Две недели в лагере здоровья"**

"Из чего состоит наша пища", "Что нужно есть в разное время года", "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как

готовят пищу", "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; "Как правильно накрыть стол", "Как правильно вести себя за столом"; : "Молоко и молочные продукты", "Блюда из зерна", "Какую пищу можно найти в лесу", "Что и как приготовить из рыбы", "Дары моря"; "Кулинарное путешествие по России". Из чего состоит наша пища. Профессия повар. Разнообразие питания. Профессия шоколадье. Музей какао. Салон бутербродов . Лучшие новогодние рецепты. Украшение стола Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Весёлые старты. Гигиена питания и приготовления пищи .Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен..Путешествие по русской кухне. Рацион питания. Практическая работа: что можно изготовить из зерна .Что и как можно приготовить из рыбы. Музей напитков .Кухни разных народов .Кухни народов Азии и Востока. Любимые блюда моей семьи. Кухни народов Европы. Экзотические кухни. Игры народов. Изготовление книжки «Витаминная азбука».Игра – проект « Кулинарный глобус».Оформление плаката « Обитатели моря»Викторина». « В гостях у Нептуна» Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости» .Праздник «Накрываем стол для дорогих гостей»

#### **4 модуль : "Формула правильного питания"**

"Здоровье - это здорово"; "Продукты разные нужны, продукты разные важны", "Режим питания", "Энергия пищи", "Где и как мы едим", Ты готовишь себе и друзьям"; "Ты покупатель";"Кухни разных народов", "Кулинарное путешествие", "Как питались на Руси и в России", "Необычное кулинарное путешествие". Игра Цветик – семицветик. От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье .Привычки и здоровье .Мой ЗОЖ. Полезные и вредные привычки. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание « Белковый круг» « Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг».Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников .Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. «Газета «ВИТАМИНКА». Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра « Что? Где? Когда?» (тема « Витамины) .Спортивные занятия : детская аэробика .Роль пищевых волокон на организм человека. Подвижные игры, народные игры. Где и как мы едим. Жвачка : за и против .« Фаст фуды».Правила этикета, поведения за столом. Меню для похода. Меню для праздничного стола. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Путешествие по «Аппетитной стране».

### **III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (всего)
1	«Я и моё здоровье»	33
2	«Разговор о правильном питании»	34
3	«Две недели в лагере здоровья»	34
4	"Формула правильного питания"	34
	Всего	135

### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### *1 модуль*

**1 класс (33 часа , из расчёта 1 час в неделю)**

№	Тема	Кол-во
---	------	--------

		час
1.	. Вводное занятие. Знакомство с курсом	1
2.	Экскурсия в столовую	1
3.	Питание в семье	1
4.	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1
5.	Полезные продукты	1
6.	Экскурсия в магазин	1
7.	Оформление дневника правильного питания	1
8.	Практическая работа. Игра «Что где растёт?»	1
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты» Народные игры.	1 1
10.	Правила питания	1
11.	Гигиена питания.	1
12.	Работа с дневником правильного питания	1
13.	Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания	1 1
14.	.Режим питания школьника.	1
15.	Меню. Меню школьной столовой Экскурсия в школьную столовую	1 1
16.	Тестирование по теме «Режим питания». Спортивные игры	1
17.	Из чего варят кашу	1
18.	Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака	1
19.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1
20.	Плох обед, если хлеба нет	1
21.	Составление меню обеда. Секреты обеда	1
22.	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1
23.	Этикет за столом.	1
24.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова	1
25.	Изготовление поделок из солёного теста	1
26.	Проведения «Праздника хлеба	1
27.	»Выполнение проектов по теме « Разнообразии хлебобулочной продукции» Подведение итогов.	1 1
28.	Весёлые старты	1
29.	Сажаем в горшочки зелень	1
<b>Итого:</b>		<b>33 час</b>

### *II модуль*

**2 класс (34 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	тема	Кол-во часов
1.	Береги здоровье смолоду Игра «Винегрет»	1
2.	Если хочешь быть здоров Составляющие ЗОЖ	1
3.	Самые полезные продукты Овощи и фрукты	1
4.	Как правильно есть Этикет за столом	1



5.	Весёлые старты Спортивные игры, правила игры в пионербол	1
6.	Удивительные превращения пирожка . Путь от зёрнышка до каравая	1
7.	Удивительные превращения пирожка. Лепим каравай из солёного теста	1
8.	Народные игры разных стран. Правила игры	1
9.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Экскурсия в столовую	1
10.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Практическая работа.	1
11.	Плох обед, если хлеба нет . Виды хлеба. Дегустация	1
12.	Экскурсия в столовую. Место работы наших поваров	1
13.	Праздник «Хлеб – всему голова» Газета «Береги хлеб»	1
14.	Время есть булочки. Полдник.	1
15.	Время есть булочки «Жаворонки».Изготовление из солёного теста	1
16.	Пора ужинать. Что готовят на ужин	1
17.	Пора ужинать. Составление меню на ужин	1
18.	Где найти витамины весной. Игра «Витаминная викторина»	1
19.	Где найти витамины весной. Газета «Витаминка»	1
20.	На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие продуктов	1
21.	На вкус и цвет товарища нет. Газета «Правильное питание»	1
22.	Как утолить жажду. Разнообразие напитков»	1
23.	Как утолить жажду. Чайная дегустация	1
24.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Меню спортсмена	1
25.	Что надо есть, чтобы хочешь стать сильнее . Меню для детей , занимающихся спортом	1
26.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
27.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты . Составление коллажа	1
28.	Проект « Овощи и фрукты – полезные продукты»	1
29.	Всякому овощу своё время . Разнообразие овощей. Изготовление овощей из солёного теста	1
30.	Всякому овощу своё время .Рецепты салатов из овощей	1
31.	Всякому овощу своё время. Изготовление овощей из папье-маше	1
32.	Игровая программа «Яблоко на ужин и врач не нужен»	1
33.	Праздник урожая. Проект :»Наши достижения»	1
34.	Весёлые старты на стадионе, подвижные игры	1
	<b>итого</b>	<b>34 часа</b>

III модуль  
3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	тема	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища Практическое занятие. Опыт с молоком	1
2.	Профессия повар Проект «Разнообразие продуктов»	1
3.	Разнообразие питания Экскурсия по полкам магазина	1
4.	Профессия шоколатье. Музей какао Рисуем обёртку шоколадки	1
5.	Что нужно есть в разное время года Где взять витамины зимой	1
6.	Салон бутербродов Практическая работа «Создаём бутерброды своими руками»	1
7.	Лучшие новогодние рецепты. Украшение стола Новогодние сюрпризы	1
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Весёлые старты.	1
9.	Гигиена питания и приготовления пищи. Беседа с медицинской сестрой	1
10.	Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Приготовление каши	1
11.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составление меню из ограниченных продуктов	1
12.	Как правильно накрыть стол Практическая работа. Украшаем стол	1
13.	Путешествие по русской кухне Проект «Книга рецептов русской кухни»	1
14.	Как правильно вести себя за столом. Правила поведения в гостях	1
15.	Рацион питания Рацион питания школьника	1
16.	Молоко и молочные продукты Практическая работа. Исследование молочных продуктов	1
17.	Блюда из зерна. Праздник Булки	1
18.	Практическая работа: что можно изготовить из зерна	1
19.	Какую пищу можно найти в лесу	1
20.	Дары моря	1
21.	Что и как можно приготовить из рыбы	1

22.	Музей напитков	1
23.	Кухни разных народов	1
24.	Кулинарное путешествие по России	1
25.	Кухни народов Азии и Востока	1
26.	Любимые блюда моей семьи	1
27.	Кухни народов Европы	1
28.	Экзотические кухни	1
29.	Игры народов	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
32.	Оформление плаката « Обитатели моря» Викторина « В гостях у Нептуна»	1
33.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
34.	Праздник «Накрываем стол для дорогих гостей»	1
	<b>итого</b>	<b>34 ч</b>

***IV модуль***  
**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6	Мой ЗОЖ	1
7	Полезные и вредные привычки	1
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	« Белковый круг»	1
11	« Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1

13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15	Витамины и минеральные вещества	1
16	«Газета «ВИТАМИНКА»	1
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1
19	Игра «Что? Где? Когда?»_(тема «Витамины)	1
20	Спортивные занятия : детская аэробика	1
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1
22	Подвижные игры, народные игры	1
23	Где и как мы едим	1
24	Жвачка : за и против	1
25	« Фаст фуды»	1
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
27	Правила этикета, поведения за столом	1
28	Меню для похода	1
29	Меню для праздничного стола	1
30	Ты - покупатель	1
31	Срок хранения продуктов	1
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1
33	Ты - покупатель Права потребителя	1
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
	<b>итого</b>	<b>34ч</b>

#### Учебно – методическое обеспечение

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2016 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания.  
Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.