

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная школа № 106»



Утверждаю:
Директор МКОУ
«Специальная школа №106»
И.Г. Аглиуллина
Приказ № 177 от 01.09 2017г.

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

Программа рекомендована к работе
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08 2017г.

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Руководитель МШ
Протокол № 1 от 29.08 2017г.

Составлена:
Рогалева Наталья Михайловна,
учитель - дефектолог,
высшая квалификационная категория

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом № 1598 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Освоение программы «Разговоры о правильном питании» обеспечивает выпускниками начальной школы достижение следующих личностных и метапредметных результатов:

Личностные результаты:

- Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение 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;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм
организации и видов деятельности.**

1-4 классы

1 модуль: «Разговор о правильном питании» -1 класс.

1 класс – 33 часа, 1 раз в неделю.

Разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
"День рождения Зелибобы".

1. **Знакомство с героями «Улицы Сезам».** Здравствуй, дорогой друг! Познакомить обучающихся с героями «Улицы Сезам».

2. **Если хочешь быть здоров.** Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.

3-4. **Самые полезные продукты.** Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

5-6. **Как правильно есть** (гигиена питания). Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания»; игра-инсценировка; игра «Чем не стоит делиться».

7-8. **Удивительные превращения пирожка.** Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».

9. **Кто жить умеет по часам.** Сформировать представления о режиме дня. Игра «Расставь по порядку».

10. **Вместе весело гулять.** Дать представления о том, в какие игры можно играть на улице». Прослушивание стихотворения; кроссворд, подвижная игра «Не зевай!», «Рыбак и рыбка».

11-12. **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?** Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника»

13-14. **Плох обед, если хлеба нет.** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

15. Полдник. **Время есть булочки.** Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация

«Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»

16-17. **Пора ужинать.** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

18. **Веселые старты.** Сформировать представление обучающихся о занятиях в спортивных секциях. Игра «Какой вид спорта тебе нравится», «Мы-спортсмены!»

19-20. **На вкус и цвет товарищей нет.** Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

21-22. Если хочется пить... **Как утолить жажду.** Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

23-24. **Что помогает быть сильным и ловким.** Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

25-26. **Где найти витамины весной?** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия

27-28 **Овощи, ягоды и фрукты** – самые витаминные продукты. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»

29. Каждому овощу свое время. Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая. Игра «Верки-корешки», «Угадай на ощупь».

30-31. **День рождения Зелибобы.** Проверь себя. Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.

32-33. Праздник Здоровья. Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить обучающихся со спортивными играми, эстафетами. «Бег в обручах», «Футбол», «Витаминная мозаика», «Фруктовый десерт».

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - 2 класс.

2 класс - 35 часов – 1 раз в неделю.

Разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

6. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
7. "Плох обед, если хлеба нет",
8. "Полдник. Время есть булочки",
9. "Пора ужинать",
10. "Если хочется пить";

культура питания:

11. "На вкус и цвет товарищей нет",
"День рождения Зелибобы".

1. **Здравствуй, дорогой друг!** Познакомить обучающихся с героями «Улицы Сезам».

2. **Если хочешь быть здоров.** Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.

3-4. **Самые полезные продукты.** Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

5-6. **Как правильно есть** (гигиена питания). Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания»; игра-инсценировка; игра «Чем не стоит делиться».

7-8. **Удивительные превращения пирожка.** Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».

9. **Кто жить умеет по часам.** Сформировать представления о режиме дня. Игра «Расставь по порядку».

10. **Вместе весело гулять!** Дать представления о том, в какие игры можно играть на улице». Прослушивание стихотворения; кроссворд, подвижная игра «Не зевай!», «Рыбак и рыбка».

11-12. **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?** Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника».

13. **Самая вкусная и полезная каша.** Сформировать у детей представление о кашах как обязательном компоненте завтрака. Игра «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

14-15. **Плох обед, если хлеба нет.** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

16. Полдник. **Время есть булочки.** Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки».

17. **Кладовая народной мудрости.** Дать представления о пословицах и поговорках, в которых говорится об изделиях из теста. Игра «Кладовая народной мудрости», Задание «Подбери рифму».

18-19. **Пора ужинать.** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

20. **Веселые старты.** Сформировать представление обучающихся о занятиях в спортивных секциях. Игра «Какой вид спорта тебе нравится», «Мы-спортсмены!»

21-22. **На вкус и цвет товарищей нет.** Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

23-24. Если хочется пить... **Как утолить жажду.** Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

25-26. **Что помогает быть сильным и ловким.** Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

27-28. **Где найти витамины весной?** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия.

29-30. **Овощи, ягоды и фрукты** – самые витаминные продукты. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»

31. **Каждому овощу свое время.** Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая. Игра «Верки-корешки», «Угадай на ощупь».

32-33. **День рождения Зелибобы.** Проверь себя. Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.

34-35. Праздник Здоровья. Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить обучающихся со спортивными играми, эстафетами. «Бег в обручах», «Футбол», «Витаминная мозаика», «Фруктовый десерт».

2 модуль: **«Две недели в лагере здоровья» - 3-4 класс.**

3, 4 класс – 35 часов, 1 раз в неделю.

Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

1. **Вводное занятие.** Здравствуй, дорогой друг! Давайте познакомимся! Обобщить имеющиеся у обучающихся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. Чтение по ролям, работа с картой.

2. Давайте познакомимся! Обобщить имеющиеся знания обучающихся об основах рационального питания. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

3-4. **Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья. Пищевая тарелка.** Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

5-6. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Сформировать представления о пользе зарядке, и физической активности для здоровья человека. Задание «отгадай пословицы», составление комплекса утренней зарядки, «Реакция на физическую нагрузку».

7-8. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Расширить представления о закаливании, как специальной тренировки организма. Обливание, солнечные и воздушные ванны. Пословица. Задание «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», Рисование плаката о пользе закаливания. Закаливающие упражнения.

9. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Дать представление о разнообразии продуктов питания, их пользы; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; игра «Знатор», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

10. Что нужно есть в разное время года. Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

11. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Расширить представление об особенностях питания в летний и зимний периоды; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Летнее /зимнее меню».

12. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. Конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу».

13. «Пищевая тарелка» спортсмена. Расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.

14. Где и как готовят пищу. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знатор», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

15. Как правильно накрыть стол. Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка».

16-17. Блюда из зерна. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа. Составление рассказа по картинкам.

Конкурс «Венок из пословиц». Викторина. Искенирование.

18-19. **Молоко и молочные продукты.** Раширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; раширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомиться с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко».

20. **Кто работает на ферме?** Раширить представление детей о профессиях. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина

21-22. **Что можно есть в походе.** Раширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; раширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомиться с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках». «Мы рисуем мультфильм».

23-24. **Вода и другие полезные напитки.** Раширить знания детей о пользе воды для организма; сформировать представления о воде и других полезных напитков. Задание «Традиционный напиток в России», рисунок «Водная часть тела», Игра «Что из чего», кроссворд напитков.

25. **Какую пищу можно найти в лесу.** Раширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; раширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомиться с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках». «Мы рисуем мультфильм». Экскурсия в лес.

26-27. **Что и как приготовить из рыбы.** Раширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; раширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.

28. **Дары моря.** Раширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа.

29-30. **Кулинарное путешествие по России.** Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; раширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.

31. **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.** Раширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».

32. **Как правильно вести себя за столом.** Раширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».

33. **Спортивное путешествие по России.** Сформировать представление о разнообразии видов спорта в разных краях и областях России. Конкурс плакатов «Любимый спорт», рассказ о знаменитых спортсменах. Игра – проект «Спортивный глобус». Практическая работа.

34-35. **Олимпиада Здоровья.** Раширить представление о правилах правильного питания и о своем здоровье. Конкурс-соревнование «Вкусные и полезные блюда». Викторина о правильном питании, рассказ о своем любимом виде спорта. Игра «назови вид спорта».

Тематическое планирование

I модуль 1 класс (33 ч)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Знакомство с героями «Улицы Сезам». Здравствуй, дорогой друг!	1
2	Если хочешь быть здоров.	1
3-4	Самые полезные продукты.	2
5-6	Как правильно есть (гигиена питания).	2
7-8	Удивительные превращения пирожка	2
9	Кто жить умеет по часам	1
10	Вместе весело гулять!	1
11-12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
13-14	Плох обед, если хлеба нет.	2
15	Полдник. Время есть булочки.	1
16-17	Пора ужинать.	2
18	Веселые старты	1
19-20	На вкус и цвет товарищей нет.	2
21-22	Если хочется пить...Как утолить жажду.	2
23-24	Что помогает быть сильным и ловким.	2
25-26	Где найти витамины весной?	2
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29	Каждому овощу свое время	1
30-31	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	2
32-33	Праздник Здоровья.	2
		Всего -33 ч.

Тематическое планирование

I модуль
2 класс (35 ч)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Здравствуй, дорогой друг!	1
2	Если хочешь быть здоров.	1
3-4	Самые полезные продукты.	2
5-6	Как правильно есть (гигиена питания).	2
7-8	Удивительные превращения пирожка	2
9	Кто жить умеет по часам	1
10	Вместе весело гулять!	1
11-12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
13	Самая вкусная и полезная каша	1
14-15	Плох обед, если хлеба нет.	2
16	Полдник. Время есть булочки.	1
17	Кладовая народной мудрости	1
18-19	Пора ужинать.	2
20	Веселые старты	1
21-22	На вкус и цвет товарищей нет.	2
23-24	Если хочется пить...Как утолить жажду.	2
25-26	Что помогает быть сильным и ловким.	2
27-28	Где найти витамины весной?	2
29-30	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
31	Каждому овощу свое время	1

32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	2
34-35	Праздник Здоровья.	2
		Всего -35 ч.

Тематическое планирование
II модуль
3-4 класс (35 ч. из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг!	1
2	Давайте познакомимся!	1
3-4	Из чего состоит наша пища.	2
5-6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2
7-8	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2
9	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1
10	Что нужно есть в разное время года.	1
11	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	1
12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
13	«Пищевая тарелка» спортсмена.	1
14	Где и как готовят пищу.	1
15	Как правильно накрыть стол.	1
16-17	Блюда из зерна.	2
18-19	Молоко и молочные продукты.	2
20	Кто работает на ферме?	1
21-22	Что можно есть в походе.	2
23-24	Вода и другие полезные напитки.	2
25	Какую пищу можно найти в лесу.	1
26-27	Что и как приготовить из рыбы.	2
28	Дары моря.	1
29-30	Кулинарное путешествие по России.	2
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
32	Как правильно вести себя за столом.	1
33	Спортивное путешествие по России.	1

34-35	Олимпиада Здоровья.	2
		Всего – 35 ч.