

**1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики рабочей программы курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании: гигиена питания» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе авторской 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.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач ФГОС НОО.

Одна из основных задач программы– это сохранение здоровья обучающихся, формирование потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Реализация программы предполагает решение следующих задач:

 формировать умение 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;

 находить общие интересы в вопросах здорового питания;

 формировать нетерпимость и умение противостоять действиям и влияниям, предоставляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей;

 умение выделять необходимую информацию;

 применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; умение применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;

 умение сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;

 умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

**2. Общая характеристика рабочей программы курса внеурочной деятельности**

Программа направлена на формирование у обучающихся основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Программа «Разговор о правильном питании: гигиена питания» построена в соответствии с принципами:

 научная обоснованность и практическая целесообразность;

 возрастная адекватность;

 необходимость и достаточность информации;

 практическая целесообразность;

 динамическое развитие и системность;

 культурологическая сообразность.

В содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

Программа «Разговор о правильном питании: гигиена питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения младших школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы обучающиеся узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Содержание выстроено таким образом, чтобы провоцировать учебно-исследовательскую деятельность школьников, включая в непосредственные наблюдения, опыты, эксперименты, в непосредственное общение друг с другом и другими людьми. В курсе особое внимание обращается на проведение практических работ, экскурсий, проектов, но кроме того, создаются условия и для формирования умения работать с текстами и информацией.

Отбор и структурирование содержания программы «Разговор о правильном питании: гигиена питания», организация процесса освоения этого содержания как самостоятельной поисковой деятельности обучающихся при использовании разных форм (фронтальной, групповой, парной, индивидуальной) позволит к концу начального обучения достичь тех результатов в формировании универсальных и предметных учебных действий, которые предусмотрены представленной ниже программой.

**3. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной**

**деятельности**

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности образовательного учреждения во вторых классах. Возраст обучающихся, осваивающих программу – 8 - 9 лет.

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю, во второй половине дня в рамках плана внеурочной деятельности. Программа предусмотрена на 1 год, рассчитана на 34 часа. Продолжительность занятия 25 минут. Внеурочные формы проведения занятий составляют до 20 % от общего объёма часов.

**4. Описание ценностных ориентиров содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

1. Восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур (национальные, традиционные блюда), уважения истории и культуры каждого народа.

2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

 доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

 уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников в вопросах здорового питания.

3. Развитие ценностносмысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

 ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

 формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через

знакомство с национальной, отечественной и мировой культурой.

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

 развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

 формирование умения учиться и организовывать свою деятельность (планированию, контролю, оценке) в выборе рационального питания.

5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как

условия ее самоактуализации:

 формирование самоуважения и эмоциональноположительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

 развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

 формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,

 готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

 формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**5. Личностные и метапредметные результаты освоения рабочей программы конкретного курса внеурочной деятельности**

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

 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 в вопросах здорового питания;

 проявлять нетерпимость и умение противостоять действиям и влияниям, предоставляющих угрозу жизни, здоровью в пределах своих возможностей.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного рационального питания являются следующие умения:

 умение искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

 умение сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;

 умение применить полученную информацию в конкретных жизненных ситуациях;

 умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы конкретного курса внеурочной деятельности**

К концу обучения по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании: гигиена питания» *обучающиеся научатся:*

 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;

 смогут противостоять действиям и влияниям, предоставляющих угрозу

жизни, здоровью в пределах своих возможностей;

 находить и выделять необходимую информацию;

 применять методы информационного поиска, в том числе с помощью

компьютерных средств;

 сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе

информации;

 уметь применить полученную информацию в конкретных жизненных

ситуациях;

 уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| соответствии с темой разговора о здоровом, рациональном питании. **№ п/п** | **Раздел** | **Выпускник научится** | **Выпускник получит возможность научиться** |
| 1. | Разнообразие питания. | - проводить несложные наблюдения в окружающей среде и ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование и измерительные приборы; следовать инструкциям  и правилам техники безопасности при проведении наблюдений и опытов. | - определять общую цель в совместной деятельности и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей. |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи. | - использовать готовые модели для объяснения явлений или описания свойств объектов;  - использовать знания о правильном питании человека для сохранения и укрепления своего здоровья. | - пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья;  - осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены. |
| 3. | Рацион питания. | - использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии) и детскую литературу о питании с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или | -планировать, контролировать и оценивать учебные действия в процессе познания окружающего мира в соответствии с поставленной задачей и условиями ее |

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

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания. Программа состоит из пяти разделов:

*I раздел: «Разнообразие питания»* (9 часов):

1. "Вводное занятие" (1 час).

2. "Давайте познакомимся!" (1 час).

3. "Из чего состоит наша пища"(1 час).

4. "Дневник здоровья. Пищевая тарелка"(1 час).

5. "Что нужно есть в разное время года"(1 час).

6. "Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня"(2 часа).

7. "Как правильно питаться, если ты занимаешься спортом"(1 час).

8. "Пищевая тарелка спортсмена"(1 час).

Рацион питания ребенка и количество необходимых питательных веществ зависят не только от возраста, но и от массы тела ребенка, состояния его здоровья, учебной и внеучебной нагрузки. Питание должно быть рациональным, т. е. полностью удовлетворять повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно.

*II раздел: «Гигиена питания и приготовление пищи» (8 часов):*

1. "Как и где готовят пищу" (3 часа).

2. "Как правильно накрыть стол"(1 час).

3. "Как правильно накрыть стол (практикум)" (1 час).

4. "Молоко и молочные продукты"(2 часа).

5. "Кто работает на ферме?" (1 час).

Особое место в гигиене питания занимает забота о чистоте ротовой полости. Часто для этой цели рекомендуют использовать жевательную резинку. Но тут важно знать, что делать это можно только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не

находя пищи, агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат — сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки — 7–10 минут после еды, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно — на нем скапливается огромное количество микробов.

*III раздел: «Рацион питания» (10 часов).*

1. "Блюда из зерна"(3 часа).

2. "Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес" (3 часа).

3. "Что и как приготовить из рыбы" (2 часа).

4. "Дары моря" (2 часа).

Ежедневный рацион питания, его количественный и качественный состав во многом определяются нагрузками ребенка, его образом жизни. Чем больше энерготраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища, чтобы происходило восполнение энергии. Так, пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120 г в сутки. Количество жиров в рационе питания увеличивать не рекомендуется. Однако большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, благоприятно влияющих на желудочно-кишечный тракт. Количество растительного масла в рационе питания должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Во время тренировок особую роль играют легкоусвояемые углеводы, поставляющие энергию мышцам. Количество необходимого спортсмену сахара и время его приема рекомендует тренер или врач. Во время физических нагрузок повышается и потребность в жидкости, ее количество в рационе должно быть увеличено. Также должны быть учтены и возможные психоэмоциональные, умственные нагрузки ребенка. При интенсивных нагрузках организм нуждается в большом количестве углеводов (мед, шоколад), являющихся пищей для нервных клеток. Менять рацион питания за счет увеличения количества жиров или углеводов не стоит.

Ребенок должен знать, когда его организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах и т. п., а когда количество потребляемых углеводов увеличивать не стоит. Если ребенок интенсивно занимается спортом, его рацион питания должен быть разработан специалистом, а режим питания должен учитывать время тренировок. Витамины — жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза — и различные заболевания. Существует ошибочное представление о том, что наш организм способен создавать запасы витаминов, дающие возможность безболезненно переносить их

недостаточное поступление с пищей в течение более или менее длительных периодов времени. Многие полагают, что если зимой и особенно весной витаминов не хватает, то уж летом и осенью мы ими «наедаемся», а заодно и создаем запасы на долгую зиму. К сожалению, за исключением жирорастворимых витаминов A, D, E, действительно откладывающихся в жировой клетчатке и печени, а также витамина В12, организм человека неспособен запасать витамины впрок на длительный срок. Запасов витаминов в организме хватает в среднем на несколько недель, не более. В связи с этим каждый человек должен получать витамины регулярно в полном наборе и в количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.

Как уже говорилось, обеспечить организм необходимыми витаминами и минеральными веществами можно и за счет биологически активных добавок. Однако при этом следует соблюдать правила их приема. Так, большинство специалистов рекомендуют принимать витамины и минералы во время еды, поскольку это повышает их усвояемость. Особенно это относится к жирорастворимым витаминам, таким как витамины А и Е. Протеин, содержащийся в еде, улучшает усвояемость минеральных веществ. Исключением из правила являются аминокислоты. Их лучше принимать по крайней мере за 30 минут до еды, поскольку аминокислоты, содержащиеся в обычной еде, и аминокислоты, входящие в состав пищевых добавок, могут конкурировать по усвояемости.

Существует несколько форм скрытой витаминной недостаточности — гиповитаминозов и поливитаминозов. Так называются состояния, когда человек получает минимальное количество витаминов, достаточное для того, чтобы не развился тяжелый авитаминоз, но совершенно недостаточное для полного обеспечения всех потребностей организма, оптимального осуществления всех связанных с витаминами жизненных процессов.

Гиповитаминозы могут длиться годами, не давая явно выраженных проявлений болезни, но нанося существенный ущерб здоровью людей. Признаками гиповитаминоза являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение внимания и памяти, бессонница или, наоборот, сонливость, плохой аппетит, легко возникающие синяки, снижение остроты зрения и т. д. Очень часто родители мучительно ищут причину плохого состояния здоровья ребенка, не догадываясь, что причина лежит на поверхности — это нехватка витаминов!

Поэтому часто нам требуется дополнительный прием витаминных препаратов.

*IV раздел: «Культура питания» (4 часа).*

1. "Кулинарное путешествие по России" (2 часа).

2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен" (2 часа).

В ходе занятия учитель не только знакомит детей с составом обеда, понятием «меню», но и проверяет, насколько хорошо ребята усвоили правила гигиены, а также продолжает отрабатывать навыки культурного поведения за столом (умение пользоваться вилкой, ножом, салфеткой). Занятие способствует и формированию умения самооценки и самоконтроля. Ребята должны знать о том, как нужно вести себя перед обедом (закончить подвижную игру, успокоиться), что после обеда надо отдохнуть в течение получаса, поиграть в тихие игры.

На занятии учитель может уделить внимание и традициям национальной кухни (особенно это важно для многонациональных регионов). Следует подчеркнуть мудрость народных традиций, их направленность на сохранение и укрепление здоровья нации.

Поскольку многие младшие школьники обедают в школе, педагог имеет возможность проследить за тем, насколько хорошо усваиваются изучаемые правила и приемы поведения.

*V раздел: «Повторение» (3 часа).*

1. "Проверочная метапредметная работа за год" (1 час).

2. "Анализ метапредметной работы за год" (1 час).

3. "Как правильно вести себя за столом"(1 час).

К 8 – 9 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основной показатель сформированности навыков — самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно - кишечных заболеваний.

Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников. Учителю следует уделить большое внимание этой форме работы. Целесообразно выполнить аналогичное задание спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших

школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы организации внеурочной деятельности:

- викторина;

- конкурс;

- экскурсия;

- игра-обсуждение;

- игра-демонстрация;

- сюжетно-ролевая игра;

- круглый стол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании: гигиена питания"** | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Разделы** | | | | **Темы учебных занятий** | | | **Основные виды деятельности обучающихся** | |
| 1. | Разнообразие питания (9 ч.) | | | | Вводное занятие. | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | |
| 2. | | | Давайте познакомимся! | | | | Составление дневника здоровья. | | |
| 3. | | | Из чего состоит наша пища (игра). | | | | Работать с терминологическим словарём. | | |
| 4. | | | Дневник здоровья. Пищевая тарелка. | | | | Оформление плаката. | | |
| 5. | | | Что нужно есть в разное время года (круглый стол). | | | | Работа в группах. | | |
| 6. | | | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. | | | | Составление дневника здоровья. | | |
| 7. | | | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 8. | | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 9. | | | «Пищевая тарелка» спортсмена. | | | | Работа в группах. | | |
| 10. | Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч.) | | | | Где и как готовят пищу. | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | |
| 11. | | | Где и как готовят пищу. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 12. | | | Где и как готовят пищу. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 13. | | | Как правильно накрыть стол. | | | | Работать с терминологическим словарём. | | |
| 14. | | | Как правильно накрыть стол ( практикум). | | | | Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения. | | |
| 15. | | | Молоко и молочные продукты. | | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | | |
| 16. | | | Молоко и молочные продукты (викторина). | | | | Творческий отчёт. | | |
| 17. | | | Кто работает на ферме? | | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | | |
| 18. | Рацион питания (10 ч.) | | | | Блюда из зерна. | | | Работать с терминологическим словарём. | |
| 19. | | | Блюда из зерна. | | | | Работа в группах. | | |
| 20. | | | Блюда из зерна. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 21. | | | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. | | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | | |
| 22. | | | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. | | | | Составление дневника здоровья. | | |
| 23. | | | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. | | | | Составление дневника здоровья. | | |
| 24. | | | Что и как приготовить из рыбы. | | | | Оформление плаката. | | |
| 25. | | | Что и как приготовить из рыбы. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 26. | | | Дары моря. | | | | Работать с терминологическим словарём. | | |
| 27. | | | Дары моря. | | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | | |
| 28. | Культура питания (4 ч.) | | | | Кулинарное путешествие по России. | | | Составление дневника здоровья. | |
| 29. | | | Кулинарное путешествие по России (игра). | | | | Оформление плаката. | | |
| 30. | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | | | | Творческий отчёт. | | |
| 31. | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (круглый стол). | | | | Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | | |
| 32. | Повторение ( 3 ч.) | | | | Проверочная метапредметная работа за год. | | | Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения. | |
| 33. | | | Анализ проверочной | | | | Обнаружение и исправление | | |
| метапредметной работы за год. | | | | ошибок. | | | | |
| 34. | | Как правильно вести себя за столом (викторина). | | | | Творческий отчёт. | | |

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Правильное питание 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разнообразие питания (9 ч.)** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие. |  |  |  |
| 2 | Давайте познакомимся! |  |  |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища (игра). |  |  |  |
| 4 | Дневник здоровья. Пищевая тарелка. |  |  |  |
| 5 | Что нужно есть в разное время года (круглый стол). |  |  |  |
| 6 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. |  |  |  |
| 7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. |  |  |  |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |  |  |
| 9 | «Пищевая тарелка» спортсмена. |  |  |  |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч.)** |  |  |  |
| 10 | Где и как готовят пищу. |  |  |  |
| 11 | Где и как готовят пищу. |  |  |  |
| 12 | Где и как готовят пищу. |  |  |  |
| 13 | Как правильно накрыть стол. |  |  |  |
| 14 | Как правильно накрыть стол ( практикум). |  |  |  |
| 15 | Молоко и молочные продукты. |  |  |  |
| 16 | Молоко и молочные продукты (викторина). |  |  |  |
| 17 | Кто работает на ферме? |  |  |  |
|  | **Рацион питания (10 ч.)** |  |  |  |
| 18 | Блюда из зерна. |  |  |  |
| 19 | Блюда из зерна. |  |  |  |
| 20 | Блюда из зерна. |  |  |  |
| 21 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. |  |  |  |
| 22 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. |  |  |  |
| 23 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. |  |  |  |
| 24 | Что и как приготовить из рыбы. |  |  |  |
| 25 | Что и как приготовить из рыбы. |  |  |  |
| 26 | Дары моря. |  |  |  |
| 27 | Дары моря. |  |  |  |
|  | **Культура питания (4 ч.)** |  |  |  |
| 28 | Кулинарное путешествие по России (игра). |  |  |  |
| 29 | Кулинарное путешествие по России. |  |  |  |
| 30 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |  |  |  |
| 31 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (круглый стол). |  |  |  |
|  | **Повторение ( 3 ч.)** |  |  |  |
|  | Проверочная метапредметная работа за год. |  |  |  |
|  | Анализ проверочной работы |  |  |  |
|  | Как правильно вести себя за столом (викторина). |  |  |  |