

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВО-ЯМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА»  
им.Ф.С.Октябрьского

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Н.В. Бабаева



*Рабочая программа по внеурочной деятельности*

*«Веселое время в лагере здоровья»*

*1-4 класс*

*(1 час в неделю)*

Составлена:

Социальным педагогом Сизиковой А.С.

# **Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании». Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения

в возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации;

- вовлечение в реализацию программы родителей;

- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания. Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач.

# **Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

## **Ожидаемый результат**

- полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускни

### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;
- с учебным планом по внеурочной деятельности МКОУ «Сватковская ООШ» на 2015-2016 учебный год.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

- 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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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.

**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:**

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

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- 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 овошцу 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»,

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания;
  - о необходимости соблюдения гигиены питания;
  - о полезных продуктах питания;
  - о структуре ежедневного рациона питания;
  - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
  - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
  - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени влияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Формы контроля**

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

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный 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
- Учится 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

# **Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»**

## **Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

## **Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

## **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

## **УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

## Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

3 класс (1 час в неделю)

<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы работы</b>
Давайте познакомимся	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы. Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжение программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям.
Из чего состоит наша пища	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», практическая работа, игра-путешествие по сказке «Мороз Иванович»
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.  Закаляйся, если хочешь быть здоров	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики; о способах и пользе закаливания; формировать представление о необходимости закаливания и физических упражнений, как обязательном условии здоровья.	Обмен опытом по методам закаливания. Фильм о людях «моржах».
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.  («Пищевая тарелка»)	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; расширить представления детей о роли питания и	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Полезные продукты», частушки о питании.

спортсмена)	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.	
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 «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд)
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	Отгадывание загадок. Игра-конкурс «Хлебопеки» Конкурс «Венок из пословиц». Викторина. Исценирование.

	и других народов.	
Молоко и молочные продукты	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное царство». Игра – исследование «Это удивительное молоко»
Что можно есть в походе.	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Дневник здоровья. Примерное меню в походе.
Вода и другие полезные напитки.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков; умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки). Фильм о воде.
Что и как можно приготовить из рыбы.	Расширять представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс пословиц и поговорок. Конкурс «Самое необычное блюдо из рыбы»
Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных,	Викторина «В гостях у Нептуна». Работа с

	многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	энциклопедиями. Творческая работа.
Кулинарное путешествие по России.	Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны; сформировать представление детей о многообразии , простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.	Сказки современного мира. Презентации. Конкурс необычных традиционных блюд.
Спортивное путешествие по России.	Закрепить знания детей о спорте. Познакомить с интересными фактами о спорте. Познакомить детей со знаменитыми спортсменами и их достижениями в области спорта. Развитие познавательного интереса; воспитывать и прививать любовь к спорту.	Просмотр видеофильмов. Рассказы о спортсменах.
Викторина «Хочу быть здоровым»	Обобщить знания о здоровом образе жизни; прививать желание вести здоровый образ жизни.	Викторина. Рассказы о полезной пище и пользе спорта.
Всего: 34		Теоретических - 16
		Практических - 18

## Календарно-тематическое планирование

### 3-Б класса

№	Разделы программы и темы учебных занятий.	Число часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	По плану	Фактически
<b>Тема 1: Давайте познакомимся (2 часа)</b>					
1					
1.1	Знакомство с героями.	1		07.09.2018	
1.2	«Какой образ жизни веду я?»		1	14.09.2018	
<b>Тема 2: Из чего состоит наша пища (2 часа)</b>					
2					
2.1	Мой дневник		1	21.09.2018	
2.2	«Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества – основа нашего рациона»	1		28.09.2018	
<b>Тема 3: Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)</b>					
3					
3.1	Зарядка – залог здоровья.	1		05.10.2018	
3.2	«Что происходит с организмом после физической нагрузки?»		1	12.10.2018	
<b>Тема 4: Закаляйся, если хочешь быть здоров (1 час)</b>					
4					
4.1	Для чего нужно закаляться?	1		19.10.2018	
<b>Тема 5: Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)</b>					
5					
5.1	Занимаешься спортом – питаюсь правильно	1		26.10.2018	

5.2	Тарелка спортсмена		2	09.11.2018 16.11.2018	
<b>Тема 6: Где и как готовят пищу (3 часа)</b>					
6					
6.1	Техника безопасности на кухне	1	1	23.11.2018 30.11.2018	
6.2	Принадлежности для кухни		1	07.12.2018	
6.3	Что я узнал о приготовлении пищи.		1		
<b>Тема 7: Блюда из зерна (3 часа)</b>					
7					
7.1	Что можно приготовить из зерна?	1	14.12.2018		
7.2	Полезны ли продукты, получаемые из зерна		1	21.12.2018	
7.3	Викторина «Что я знаю о злаках?»		1	28.12.2018	
<b>Тема 8: Молоко и молочные продукты (3 часа)</b>					
8					
8.1	Пейте дети молоко - будете здоровы!	1	11.01.2019 18.01.2019		
8.2	Ассортимент молочных продуктов		1		
8.3	Профессии людей, работающих в животноводстве.		1	25.01.2019	
<b>Тема 9: Что можно есть в походе (3 часа)</b>					
9					
9.1	Особенности питания в походе.	1	01.02.2019 08.02.2019		
9.2	Собираемся в поход		1		
9.3	Учимся играть!		1	15.02.2019	
<b>Тема 10: Вода и другие полезные напитки (2 часа)</b>					
10					
10.1	Как утолить жажду. Полезные напитки.	1	22.02.2019		
10.2	Учимся делать полезные напитки.		1	01.03.2019	

<b>11</b>	<b>Тема 11: Что и как можно приготовить из рыбы (1 час)</b>		
11.1	Удачная рыбалка	1	08.03.2019
<b>12</b>	<b>Тема 12: Дары моря (2 часа)</b>		
	Морские продукты – источник микроэлементов для организма.	1	15.03.2019 22.03.2019
<b>13</b>	<b>Тема 13: Кулинарное путешествие по России (3 часа)</b>		
13.1	Традиционные блюда уголов России	2	29.03.2019 05.04.2019 12.04.2019
<b>14</b>	<b>Тема 14: Спортивное путешествие по России (2 часа)</b>		
14.1	Виды спорта и их особенности	1	19.04.2019
14.2	Знаменитые спортсмены	1	26.04.2019
<b>15</b>	<b>Тема 15: Спорт. Спорт. Спорт. (1 час)</b>		
15.1	Спортивные соревнования	1	10.05.2019
<b>16</b>	<b>Тема 16: Моя знания – залог моего здоровья (1 часа)</b>		
16.1	Викторина «Формула здоровья»	1	17.05.2019
	<b>ИТОГО: 34 часа</b>	<b>16</b>	<b>18</b>