

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»



Календарно-тематическое планирование

по курсу внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

на уровень начального образования

(1-4 классы)

(спортивно-оздоровительное направление)

Составители: ШМО учителей начальных классов
МБОУ СОШ № 14 г.о. Королёв

2021 г.

Календарно-тематическое планирование
1 класс

| № п/п | Тема занятия | Дата план | Дата факт |
|--------------|---|------------------|------------------|
| 1. | Если хочешь быть здоров | 01.09-03.09 | |
| 2. | Из чего состоит наша пища | 06.09-10.09 | |
| 3. | Полезные и вредные привычки | 13.09-17.09 | |
| 4. | Самые полезные продукты | 20.09-24.09 | |
| 5. | Как правильно есть (гигиена питания) | 27.09-01.10 | |
| 6. | Удивительное превращение пирожка | 11.10-15.10 | |
| 7. | Твой режим питания | 18.10-22.10 | |
| 8. | Из чего варят каши | 25.10-29.10 | |
| 9. | Как сделать кашу вкусной | 01.11-05.11 | |
| 10. | Плох обед, коли хлеба нет | 09.11-12.11 | |
| 11. | Хлеб всему голова | 22.11-26.12 | |
| 12. | Полдник | 29.11-03.12 | |
| 13. | Время есть булочки | 06.12-10.12 | |
| 14. | Пора ужинать | 13.12-17.12 | |
| 15. | Почему полезно есть рыбу | 20.12-24.12 | |
| 16. | Мясо и мясные блюда | 27.12-30.12 | |
| 17. | Где найти витамины зимой и весной | 10.01-14.01 | |
| 18. | Всякому овощу – свое время | 17.01-21.01 | |
| 19. | Как утолить жажду | 24.01-28.01 | |
| 20. | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 31.01-04.02 | |
| 21. | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 07.02-11.02 | |
| 22. | На вкус и цвет товарищей нет | 14.02-18.02 | |
| 23. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 28.02-04.03 | |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 09.03-11.03 | |
| 25. | Каждому овощу – свое время | 14.03-18.03 | |
| 26. | Народные праздники, их меню | 21.03-25.03 | |
| 27. | Народные праздники, их меню | 28.03-01.04 | |
| 28. | Как правильно накрыть стол. | 11.04-15.04 | |
| 29. | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 18.04-22.04 | |
| 30. | Щи да каша – пища наша | 25.04-29.04 | |
| 31. | Что готовили наши прабабушки | 04.05-06.05 | |
| 32. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 10.05-13.05 | |
| 33. | Праздник урожая | 16.05-20.05 | |

Календарно-тематическое планирование

2 класс

| № п/п | Тема занятия | Дата план | Дата факт |
|----------|--|-------------|--------------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания | 01.09-03.09 | |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания | 06.09-10.09 | |
| 3. | Время есть булочки | 13.09-17.09 | |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты | 20.09-24.09 | |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 27.09-01.10 | |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 11.10-15.10 | |
| 7. | Пора ужинать | 18.10-22.10 | |
| 8. | Практическая работа «Бутерброд» | 25.10-29.10 | |
| 9. | Составление меню для ужина | 01.11-05.11 | |
| 10. | Значение витаминов в жизни человека. | 09.11-12.11 | |
| 11. | Практическая работа | 22.11-26.12 | |
| 12. | Морепродукты | 29.11-03.12 | |
| 13. | Отгадай мелодию | 06.12-10.12 | |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | 13.12-17.12 | |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 20.12-24.12 | |
| 16. | Как утолить жажду | 27.12-30.12 | |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 10.01-14.01 | |
| 18. | Праздник чая | 17.01-21.01 | |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 24.01-28.01 | |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | 31.01-04.02 | |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 07.02-11.02 | |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 14.02-18.02 | |
| 23. | Практическая работа «Витаминный салат» | 28.02-04.03 | |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 09.03-11.03 | |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 14.03-18.03 | |
| 26. | Посадка лука | 21.03-25.03 | |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 28.03-01.04 | |
| 28. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки» | 11.04-15.04 | |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 18.04-22.04 | |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 25.04-29.04 | |
| 31. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 04.05-06.05 | |
| 32. | Проект «Витамины» | 10.05-13.05 | |
| 33. | Защита проекта | 16.05-20.05 | |
| 34. | Творческий отчет «Реклама овощей» | 23.05-27.05 | |
| 35. | Резервное занятие | 01.09-03.09 | |

Календарно-тематическое планирование

3 класс

| № п/п | Тема занятия | Дата план | Дата факт |
|----------|--|-------------|--------------|
| 1. | Введение. Что мы едим? | 01.09-03.09 | |
| 2. | Практическая работа «В мире продуктов» | 06.09-10.09 | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 13.09-17.09 | |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» | 20.09-24.09 | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 27.09-01.10 | |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 11.10-15.10 | |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 18.10-22.10 | |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 25.10-29.10 | |
| 9. | Конкурс кулинаров | 01.11-05.11 | |
| 10. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 09.11-12.11 | |
| 11. | Составление меню для спортсменов | 22.11-26.12 | |
| 12. | Оформление дневника «Мой день» | 29.11-03.12 | |
| 13. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 06.12-10.12 | |
| 14. | Где и как готовят пищу | 13.12-17.12 | |
| 15. | Фастфуды | 20.12-24.12 | |
| 16. | Где и как мы едим. Правила гигиены | 27.12-30.12 | |
| 17. | Как правильно накрыть стол | 10.01-14.01 | |
| 18. | Игра накрываем стол | 17.01-21.01 | |
| 19. | Молоко и молочные продукты | 24.01-28.01 | |
| 20. | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 31.01-04.02 | |
| 21. | Молочное меню | 07.02-11.02 | |
| 22. | Блюда из зерна | 14.02-18.02 | |
| 23. | Путь от зерна к батону | 28.02-04.03 | |
| 24. | Конкурс «Венок из пословиц» | 09.03-11.03 | |
| 25. | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 14.03-18.03 | |
| 26. | Выпуск стенгазеты | 21.03-25.03 | |
| 27. | Праздник «Хлеб всему голова» | 28.03-01.04 | |
| 28. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова» | 11.04-15.04 | |
| 29. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова» | 18.04-22.04 | |
| 30. | "У печи галок не считают" | 25.04-29.04 | |
| 31. | Помогаем взрослым на кухне | 04.05-06.05 | |
| 32. | Блюдо своими руками | 10.05-13.05 | |
| 33. | Меню для похода | 16.05-20.05 | |
| 34. | Подведение итогов | 23.05-27.05 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс

| № п/п | Тема занятия | Дата план | Дата факт |
|----------|---|-------------|--------------|
| 1. | Вводное занятие | 01.09-03.09 | |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу | 06.09-10.09 | |
| 3. | Правила поведения в лесу | 13.09-17.09 | |
| 4. | Лекарственные растения | 20.09-24.09 | |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы | 27.09-01.10 | |
| 6. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 11.10-15.10 | |
| 7. | Эстафета поваров | 18.10-22.10 | |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 25.10-29.10 | |
| 9. | Дары моря | 01.11-05.11 | |
| 10. | Оформление плаката « Обитатели моря» | 09.11-12.11 | |
| 11. | Викторина « В гостях у Нептуна» | 22.11-26.12 | |
| 12. | Меню из морепродуктов | 29.11-03.12 | |
| 13. | Кулинарное путешествие по России | 06.12-10.12 | |
| 14. | Традиционные блюда нашего края | 13.12-17.12 | |
| 15. | Практическая работа по составлению меню | 20.12-24.12 | |
| 16. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 27.12-30.12 | |
| 17. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 10.01-14.01 | |
| 18. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 17.01-21.01 | |
| 19. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 24.01-28.01 | |
| 20. | Составление недельного меню | 31.01-04.02 | |
| 21. | Конкурс кулинарных рецептов | 07.02-11.02 | |
| 22. | Конкурс « На необитаемом острове» | 14.02-18.02 | |
| 23. | Как правильно вести себя за столом | 28.02-04.03 | |
| 24. | Практическая работа | 09.03-11.03 | |
| 25. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 14.03-18.03 | |
| 26. | Накрываем праздничный стол | 21.03-25.03 | |
| 27. | Традиционные блюда России | 28.03-01.04 | |
| 28. | Традиционные блюда России | 11.04-15.04 | |
| 29. | Кухни разных народов | 18.04-22.04 | |
| 30. | Кухни разных народов | 25.04-29.04 | |
| 31. | Как питались наши предки? | 04.05-06.05 | |
| 32. | Кухня будущего | 10.05-13.05 | |
| 33. | Проект | 16.05-20.05 | |
| 34. | Подведение итогов | 23.05-27.05 | |

«ПРИНЯТО»
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей
от «30» августа 2021 г.
Руководитель ШМО
/Т.В. Гвоздева/

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

/И.Н. Магрицкая/
«30» августа 2021 г.

Королёв 2021 г.