

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
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	

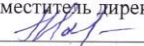
## Календарно-тематическое планирование

### 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.