**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧесКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья»**

в неделю: **1 час в неделю**

|  |  |
| --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** |
|
| 1 | Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. |
| 2 | Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье. |
| 3 | **Белки. Жиры. Углеводы.**  Витамины. Минеральные вещества |
| 4 | Рацион питания. |
| 5 | Калорийность пищи. Калорийность пищи. Понятие режима питания. |
| 6 | Исследовательская работа «Вкусная математика» Мой режим питания. |
| 7 | Влияние калорийности пищи на телосложение. Игра «Составляем режим питания» |
| 8 | Калорийность пищи. Калорийность пищи. |
| 9 | Исследовательская работа «Вкусная математика» |
| 10 | Влияние калорийности пищи на телосложение. |
| 11 | Где и как мы едим. Мини – проект «Мы не дружим с сухомяткой» |
| 12 | . Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. |
| 13 | Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. |
| 14 | Ролевая игра «Кафе» |
| 15 | Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта. |
| 16 | Сложные ситуации при покупке товара. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. |
| 17 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания. |
| 18 | Где и как готовят пищу. |
| 19 | Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. |
| 20 | Продукты разные нужны- блюда разные важны |
| 21 | Творческая работа «Продукты - источники витаминов А и С» |
| 22 | Понятие фаст-фуд. Польза или вред |
| 23 | Питание «всухомятку»- вредно для здоровья |
| 24 | Продукты для длительного похода или экскурсии |
| 25 | Творческая работа «Съедобные гибы и ягоды» |
| 26 | Традиционные русские блюда |
| 27 | Творческая работа «Хлеб всему голова» |
| 28 | Конкурс пословиц и поговорок о пище |
| 29 | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. |
| 30 | Представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола |
| 31 | Правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 32 | Творческое задание «Украшаем блюдо» |
| 33 | Как питались люди древности. Как питаются люди разных стран |
| 34 | Литературное расследование «Произведения, в которых рассказывается о пище» |