

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 №-а Шёр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Принята: На заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 От 30 августа 2022	Согласовано: Заместитель директора по учебной работе _____ Осипова Н.Е.	Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 33 _____ Г.А.Оверина _____ 2022 г.
---	--	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
(II содержательный модуль в рамках программы
«Разговор о правильном питании»)**

(общекультурное направление)
3 класс

(начальное общее образование)



Составила: Иевлева Ольга Сергеевна

учитель начальных классов

2022г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» на 2017-2018 учебный год для обучающихся 3-4 классов составлена на основе Закона «Об образовании в РФ»(2013 г); Программы воспитательной компоненты в образовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 г № ИР-352/09; в соответствии с требованиями ФГОС НОО Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), примерной ООП НОО, Учебного плана МБОУ Молодежнинская СОШ.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением (модуль II) . Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

Практическая значимость программы: научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель курса «Две недели в лагере здоровья» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание курса «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально

могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

2. Общая характеристика программы

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.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

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

В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Обучение по курсу «Две недели в лагере здоровья» организовано на занятиях внеурочной деятельности по программе «Две недели в лагере здоровья» во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

В 3-4 классах отводится 68 внеурочных часов (3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа; по 1 часу в неделю).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

- освоение навыков сервировки стола.
- *В коммуникативной:*
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

Отказ или частичный отказ детей от «вредных» продуктов питания.

Употребление в пищу полезных продуктов питания.

Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима питания.

Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил.

6. Содержание учебного предмета, курса

3 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1	Давайте познакомимся!	Разговор о здоровье и правильном питании
2	Из чего состоит наша пища	Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ. Необходимость разнообразного питания. Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке
4	Составление меню	Практическое занятие. «Составление меню дня», умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола.
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Мультфильма стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде
7	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.
8	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.
9	Молоко и	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном

	молочные продукты	компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы
10	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.
11	Что нужно есть в разное время года	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. Игра «В гостях у тетушки Припасихи» Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.
12	Кто такие "Витамины"?	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты" Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"
13	Итоговое занятие	Спортивные состязания

4 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1	Здоровье - это здорово	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Режим питания учащегося
2.	Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря	Польза и значение рыбных блюд Ассортимент блюд из рыбы, морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
3	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации.
4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов. Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.
5	Как правильно вести себя за столом	Этикет, как норме культуры, важность соблюдения правил поведения за столом Праздничная сервировка стола. Вредные и полезные советы По стихам Г.Остера
6	Блюда из зерна	Продукты и блюда, приготовленных из зерна, как обязательный компонент ежедневного рациона Польза и значение продуктов и блюд, приготовленных из зерна Ассортимент зерновых продуктов и блюд
7	Какую пищу можно найти в лесу	Дикорастущих съедобных растениях, их польза Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений Разнообразие и богатство растительных пищевых ресурсов Забайкальского края.
8	Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями	Викторина «В каких сказках говорится о продуктах и в каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу».
9	Вода и другие полезные напитки	Фильм о воде. Чай как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира.
10	Олимпиада	Подведение итогов. Спортивные игры. выставка рисунков,

здоровья	плакатов о здоровом питании
----------	-----------------------------

7. Календарно – тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
1-2	Давайте знакомиться. Из чего состоит наша пища.	Знакомятся с целями и задачами курса. Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Участвуют в викторине «Поле чудес»	2
3-4	Меню сказочных героев.	Обсуждают, чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев. Читают по ролям.	2
5-6	Что нужно есть в разное время года	Формируют представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания. Знакомятся с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширяют представление о пользе овощей, фруктов, соков. Участвуют в конкурсе «Кулинары».	2
7-8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Формируют представление о зависимости рациона питания от физической активности; учатся оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. Рассказывают по картинкам. Читают по ролям.	2
9-10	Где и как готовят пищу	Получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; знакомятся с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Участвуют в конкурсах «Сказка», «Лучший кроссворд».	2
11-14	Как правильно накрыть стол	Расширяют представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознают важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Участвуют в конкурсе «Салфеточка». Играют в игру «Накрываем стол».	4
15-17	Молоко и молочные продукты	Расширяют представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. Читают по ролям. Смотрят фильм «Молочный Нептун». Составляют «Молочное меню».	3

4 класс

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
1-2	Блюда из зерна	Расширяют знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием. Участвуют в конкурсе «Хлебопеки».	2
3-5	Какую пищу можно найти в лесу	Расширяют знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; знакомятся с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Делают проект «Где найти витамины зимой». Участвуют в спектакле «Там на неведомых дорожках»	3
6-7	Что и как приготовить из рыбы	Расширяют представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Рисуют «В подводном царстве». Участвую в викторине «По рыбным местам»	2
8-9	Дары моря	Расширяют представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Готовят проект «В гостях у Нептуна».	2
10-12	Кулинарное путешествие по России	Формируют представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Расширяют представление о кулинарных традициях своего народа. Готовят сообщения о традиционных русских блюдах.	3
13-14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Расширяют представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепляют представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Участвуют в игре.	2
15-16	Как правильно вести себя за столом	Расширяют представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формируют представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Участвуют в соревновании «Накрой стол к приходу гостей».	2
17	Обобщающее занятие. Подведение итогов.	Подводят итоги. Оформляют выставку фотографий и рисунков «Мы – за здоровое питание»	1

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

СайтNestle «Разговор о правильном питании» www.food.websib

Бесплатная интернет библиотека book.lib-i.ru

Единая Коллекция ЦОР для начальных классов school-collection.edu.ru

3. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, DVD-проигрыватель, МФУ.

4. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.