

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 18»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО.
Протокол №_1
от 29.08.2023г

ПРИНЯТО
Педагогическим советом.
Протокол №10
от 30.08. 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор Лицея №18
_____ А.В. Сахаров
Приказ № 49-ОД
от 31.08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья».
3 классы

Составитель: рабочая группа
учитель начальных классов

Сарапул, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе Федерального образовательного государственного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемые результаты начального общего образования, требованиями и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № «25»;
- Учебного плана на 2017-2018 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № «25»;
- на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Программа вносит важный вклад в формирование культуры здоровья подрастающего поколения. Как показывают результаты внедрения программы позволяет эффективно формировать у детей и подростков полезные привычки и навыки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОУ

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 ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

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

ЗАДАЧИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

- 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.

ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Формирование у детей и подростков полезных привычек и навыков, связанных с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КРУЖКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Две недели в лагере здоровья» представляет собой программу организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы. Предусмотренные данной программой занятия предназначены для проведения в группе, состоящей из учащихся одного класса.

Занятия проходят во внеурочное время. На изучение курса «Две недели в лагере здоровья» в 3 классе отводится **1 час** в неделю - **34 часа**.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТОРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ КРУЖКА

Программа направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием. Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Программа состоит из трех частей: «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет); «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет), «Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет). Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получают 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 позволят 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 получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Разнообразии питания	5 ч
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
3.	Этикет	8 ч

4.	Рацион питания	5 ч
5.	Из истории русской кухни	4ч.
	Итого:	34 ч

Краткое содержание программы

№ п/п	Вид работы	Содержание
1.	Давайте познакомимся	Знакомство с пособиями программы.
2.	Из чего состоит наша пища	дать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
3.	Что нужно есть в разное время года	формирование представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
5.	Где и как готовят пищу	правила гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
6.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола
7.	Молоко и молочные продукты	Дать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
8.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона
9.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
11.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены

12.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
14.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Характеристики основных видов деятельности (на уровне учебных действий) по теме	Количество часов	
			теория	практика
1.	Давайте познакомимся	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания	1	
2.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	1	
3.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	1	
4.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года	1	
6.	Что нужно есть в разное время года	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года	1	
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека	1	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека	1	
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека		1
10.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	1	
11.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах	1	

		гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи		
12.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	1	
13.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола	1	
14.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола		1
15.	Молоко и молочные продукты	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	1	
16.	Молоко и молочные продукты	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	1	
17.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	1	
18.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	1	
19.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	1	
20.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	1	
21.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	1	
22.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд	1	
23.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд	1	
24.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных	1	

		растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены		
25.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	1	
26.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	1	
27.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	1	
28.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	1	
29.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	1	
30.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	1	
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	1	
32.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	1	
33.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом	1	
34.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом		1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

5. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

Информационный материал для ученика

1. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья».