

МБОУ «Вязовская СОШ»

Прохоровского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета школы
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
_____ Э.Ф.Бельчикова
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы
_____ Е.А.Аноприева
приказ № 185
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Программа рассчитана на 2 года для детей 3-4 классов

Срок реализации программы - 2 года

Количество часов по программе – 34 ч., в неделю – 0,5ч.

Класс – 3-4

Возраст обучающихся – 8- 10 лет

Коллектив учителей начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

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

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с

культурой и историей народа;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);

- внеклассных занятий по правильному питанию;

- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

1 часть

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

2 часть

«Две недели в лагере здоровья»

УМК «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.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение следующих результатов:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Место факультативного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Две недели в лагере здоровья» предназначен для обучающихся 3-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс – 17 часов за пол года, 4 - класс —17 часов за пол года .

Учебно-тематический план в 3 классе

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теоритические	Практические	Всего
1.	Давайте познакомимся	-	2	2
2.	Из чего состоит наша пища	1	1	2
3.	Что нужно есть в разное время года	2	1	3
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	1	3
5.	Где и как готовят пищу	1	1	2
6.	Как правильно накрыть стол	-	2	2
7.	Молоко и молочные продукты	1	2	3
	Итого:	7	10	17

Учебно-тематический план в 4 классе

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теоритические	Практические	Всего
1.	Блюда из зерна	1	2	3
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1	2	3
3.	Что и как приготовить из рыбы	1	2	3
4.	Дары моря	-	2	2
5.	Кулинарное путешествие по России	-	2	2
6.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	-	1	1
7.	Как правильно вести себя за столом	1	2	3
		4	13	17

Содержание курса

3 класс (17 часов)

Давайте познакомимся 2 часа

Игра «Аукцион». Семейная викторина «Поле чудес»

Из чего состоит наша пища 2 часа

Игра «меню сказочных героев». Рассказ учителя о питательных веществах.

Что нужно есть в разное время года 3 часа

Конкурс кулинаров. Игра «в гостях у тетушки Припасихи». Знакомство с различными блюдами

Как правильно питаться, если занимаешься спортом 3 часа

Рассказ о рационе питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»

Где и как готовят пищу 2 часа

Конкурс «Сказка, сказка, сказка» . Конкурс кроссвордов

Как правильно накрыть стол 2 часа

Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка»

Молоко и молочные продукты 3 часа

Задание «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко». Рассказ о молоке и молочных продуктах

Содержание курса

4 класс (17 часов)

Блюда из зерна 3 часа

Конкурс «Венок из пословиц». Игра – конкурс «Хлебопеки». Рассказ учителя «Блюда из зерна»

Какую пищу можно найти в лесу 3 часа

Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках». Рассказ о грибах

Что и как приготовить из рыбы 3 часа

Блюда из рыбы. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок

Дары моря 2 часа

Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин

Кулинарное путешествие по России 2 часа

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен 1 час

Конкурс «На необитаемом острове»

Как правильно вести себя за столом 3 часа

Правила поведения за столом. Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола

Календарно – тематическое планирование в 3 классе

№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	
		теория	практика	всего	планируемая	фактическая
1.	Давайте познакомимся			2		
1.	Игра «Аукцион»		1			
2.	Семейная викторина «Поле чудес»		1			
2.	Из чего состоит наша пища			2		
3.	Игра «меню сказочных героев»		1			
4.	Рассказ учителя о питательных веществах.	1				
3.	Что нужно есть в разное время года			3		
5.	Конкурс кулинаров	1				
6.	Игра «в гостях у тетушки Припасихи»		1			
7.	Знакомство с различными блюдами	1				
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом			3		
8.	Рассказ о рационе питания	1				
9.	Дневник «Мой день»	1				
10.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		1			
5.	Где и как готовят пищу			2		
11.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	1				
12.	Конкурс кроссвордов		1			
6.	Как правильно накрыть стол			2		
13.	Игра «Накрываем стол»		1			
14.	Конкурс «Салфеточка»		1			
7.	Молоко и молочные продукты			3		
15.	Задание «Молочное меню»		1			
16.	Игра – исследование «Это удивительное молоко»		1			
17.	Рассказ о молоке и молочных продуктах	1				
	Итого:	7	10	17		

Календарно – тематическое планирование в 4 классе

№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	
		теория	практика	всего	планируемая	фактическая
1.	Блюда из зерна			3		
1.	Конкурс «Венок из пословиц»		1			
2.	Игра – конкурс «Хлебопеки»		1			
3.	Рассказ учителя «Блюда из зерна»	1				
2.	Какую пищу можно найти в лесу			3		
4.	Игра «Походная математика»		1			
5.	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»		1			
6.	Рассказ о грибах	1				
3.	Что и как приготовить из рыбы			3		
7.	Блюда из рыбы	1				
8.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»		1			
9.	Конкурс пословиц и поговорок		1			
4.	Дары моря			2		
10.	Викторина «В гостях у Нептуна»		1			
11.	Экскурсия в магазин		1			
5.	Кулинарное путешествие по России			2		
12.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»		1			
13.	Игра – проект «Кулинарный глобус»		1			
6.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен			1		
14.	Конкурс «На необитаемом острове»		1			
7.	Как правильно вести себя за столом			3		
15.	Правила поведения за столом	1				
16.	Предметы сервировки стола		1			
17.	Правила сервировки стола		1			
	Итого:	4	13	17		

Ресурсное обеспечение реализации программы

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Две недели в лагере здоровья» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Две недели в лагере здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Две недели в лагере здоровья» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Две недели в лагере здоровья», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный,

практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Ожидаемые результаты:

- 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Учащиеся на конец изучения курса должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Рекомендуемая литература

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
6. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
8. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с