

**МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия**

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического объединения

Председатель МО Янина Е.В.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Торбеевская СОШ №3»

Хакмазарова И.Г.

Приказ № 43/п от «01» сентября 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности в 3«А», 3«Б» классах

«Две недели в лагере здоровья»

Составитель: Конторина Л.П.

п. Торбеево, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Две недели в лагере здоровья "- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019 г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1.М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

2.М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2019

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании»(6-7 лет) и является ее содержательным продолжением. 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.

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.

Цели и задачи программы:

Цели: формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Задачи: 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.

Формы и методы проведения занятий: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям; рассказ по картинкам; выполнение самостоятельных заданий; игры по правилам — конкурсы, викторины; мини-проекты; совместная работа с родителями.

Программа предусматривает проведение занятий по 1 часу в неделю, 34 часа

Планируемые результаты освоения 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.

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: рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности, соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены.

Основные методы обучения:

фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

Формы обучения: Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;
практические занятия; творческие домашние задания;
праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов;
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
мини – проекты; совместная работа с родителями.

Содержание программы

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 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.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем.

Здоровье главное в жизни - 2 часа

Беседа-игра «Давайте познакомимся». Разговор о здоровье и правильном питании

Из чего состоит наша пища?-5 часов

Формировать 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.

Здоровье в порядке -спасибо зарядке-2 часа

Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц и загадок о зарядке.

Составление меню-2 часа

Практическое занятие . «Составление меню дня», умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания.

Составление меню праздничного стола.

Закаляйся, если хочешь быть здоров-3 часа

Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки.

Мультфильмы на стихи С. Михалкова «Я прививок не боюсь!»

Как правильно питаться, если занимаешься спортом?-3 часа

Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена.

Где и как готовят пищу?-2 часа

Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.

Блюда из зерна-2 часа

Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.

Молоко и молочные продукты-2 часа

Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кисломолочные продукты на нашем столе Кроссворды и ребусы

Что можно съесть в походе?-2 часа Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.

Вода и другие полезные напитки-2 часа

Все о воде. Свойства воды.

Что нужно есть в разное время года?-2 часа

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.

Что такое "Витамины"?-4 часа

Разнообразие витаминного стола. Витамины А,В,С,Д. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты". Просматривание Мультфильмов "Смешарики" и "Азбука здоровья"

Итоговое занятие-1час Спортивные состязания «Олимпиада Здоровья»

Тематическое планирование курса «Две недели в лагере здоровья»

№ л/п	Наименование разделов и тем	Всего час	Тип занятия	Виды самостоятельной работы	Дата	
					План	Факт
1	Здоровье главное в жизни	4	Занятие-игра, беседа, Комбинированное занятие	Чтение сказок Отгадывание загадок, ребусов		
2	Из чего состоит наша пища	5	Занятие игра, виртуальное путешествие в кулинарию, Сценки-миниатюры, ролевые игры	Беседа по прочитанном Составление презентации, придумывание сценок		
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2	Практическое занятие, игры на свежем воздухе	Выпуск стенгазет		
4	Составление меню	2	Ролевые игры	Составление меню на заданную тему		
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3	Зарисовки	Выставка рисунков		
6	Хорошие манеры! Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3	Практическое занятие Игра-викторина	Составление правил этикета		
7	Где и как готовят пищу?	2	Познавательная беседа	Беседа-презентация		
8	Блюда из зерна	2	Познавательная беседа	Чтение отрывок из пр-ний		
9	Молоко и молочные продукты	2	Познавательная беседа	Творческие рисунки		
10	Что можно съесть в походе?	1	Сценки-миниатюры	Составление ролевых игр		
11	Вода и другие полезные напитки	2	Познавательная беседа			
12	Что нужно есть в разное время года?	2	Беседа, викторина			
13	Виды витаминов и их свойства	3	Беседа, игра, брейн-ринг	Сообщения, презентации		
14	Итоговое занятие.	1				

Олимпиада здоровья					
Итого:	34				

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

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.

Материально-техническое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»

Методическое пособие. -М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников

«Две недели в лагере здоровья»

3. Печатные пособия, таблицы, видеofilьмы, компьютер

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1- 15 июля/ 2005. с

5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1- 15 августа/ 2004.

6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1- 15 августа/ 2005.

<http://festival.1september.ru/articles/622774/>

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

