

МБОУ «Горбеевская 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 «Горбеевская СОШ №3»

Хакмазарова И.Г.

Приказ № 73/п от «01» сентября 2023 г.



**Рабочая программа**

внеурочной деятельности в 4«А», 4«Б» классах

«Две недели в лагере здоровья»

Составитель: Конторина Л.П.

п. Горбеево, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни общества и человека, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Это умение сохранять здоровье нужно начинать формировать с раннего детства.

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

### **Образовательные задачи:**

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширять знания детей о правилах питания;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

### **Сведения о программе**

Реализация программы «Две недели в лагере здоровья» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – 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. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### **Определение места и роли курса в овладении требований к уровню подготовки учащихся**

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Две недели в лагере здоровья», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении. В методике проведения занятий учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста.

### **Форма организации внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

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. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- игр; путешествий ;конкурсов; турниров; викторин; экскурсий; коллективного дела; диспутов; сказок.

### **Методы:**

- Репродуктивный– (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично - поисковый (творческие задания);

- Объяснительно- иллюстративный.

## **Содержание программы**

### **1. Давайте познакомимся (1 ч.)**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

### **2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)**

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### **3. Что нужно есть в разное время года (2 ч.)**

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### **4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)**

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

### **5. Где и как готовят пищу? (2 ч.)**

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### **6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **7. Молоко и молочные продукты (2 ч.)**

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

### **8. Блюда из зерна (2 ч.)**

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

### **9. Какую пищу можно найти в лесу (2 ч.)**

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

### **10. Что и как можно приготовить из рыбы? (3 ч.)**

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

### **11. Дары моря (3 ч.)**

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

### **12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

### **13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (4 ч.)**

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

#### 14. Как правильно вести себя за столом? (3 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

#### Тематическое планирование курса «Две недели в лагере здоровья» 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час	Тип занятия	Виды самостоятельной работы	Дата	
					План	Факт
1	Давайте познакомимся	1	Занятие-игра, беседа,	Чтение сказок Отгадывание загадок		
2	Из чего состоит наша пища?	2	Занятие игра, вирт. путешествие в кулинарию, Мини-сценки, ролевые игры	Беседа по прочитанном Составление презентации, сценок		
3	Что нужно есть в разное время года?	2	Практическое занятие, игры на свежем воздухе	Выпуск стенгазет		
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	Ролевые игры	Составление меню на заданную тему		
5	Где и как готовят пищу?	2	Зарисовки	Выставка рисунков		
6	Как правильно накрыть стол	2	Практическое занятие	Составление правил этикета		
7	Молоко и молочные продукты	2	Познавательная беседа	Беседа-презентация		
8	Блюда из зерна	2	Познавательная беседа	Чтение отрывок из пр-ний		
9	Какую пищу можно найти в лесу	2	Познавательная беседа	Творческие рисунки		
10	Что и как можно приготовить из рыбы?	3	Сценки-миниатюры	Составление ролевых игр		
11	Дары моря	3	Познавательная беседа			
12	Кулинарное путешествие по России	4	Беседа, викторина			
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	4	Беседа, игра, брейн-ринг	Сообщения, презентации		
14	Как правильно вести себя за столом?	3				
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>				

#### Планируемые результаты

##### Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
- адекватная мотивация вне учебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни;

- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- умение признавать собственные ошибки;

#### Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального 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.

#### Метапредметные

Учащиеся научатся:

- овладевать всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;
- планировать собственные действия.

#### Познавательные

Учащиеся научатся:

- приобретать знания об основах рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- формировать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

#### Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- организовывать взаимопроверку выполненной работы;
- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

#### Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы младшие школьники получат 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:
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
  - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

#### • Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»  
Методическое пособие.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2019
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников  
«Две недели в лагере здоровья»

- 4. Ладодо К.С. «Продукты и блюда в детском питании» М., 2019
- 5. Справочник по детской диетике. М., 2009
- 6. Печатные пособия, таблицы, видеофильмы, 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/>