

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
имени Заслуженного учителя РФ
Уборцева Юрия Егоровича**

Утверждаю:
директор
МКОУ «Кировский лицей» им.
Уборцева Ю.Е.
Н.Н. Дедушкина
Приказ № *55*
02 «02» 2024 г.



**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Две недели в лагере здоровья»
в 3 «Б» классе
На 2024 – 2025 учебный год**

Составил:
учитель начальных классов
МКОУ «Кировский лицей»
им. Уборцева Ю. Е.
Галичникова И. Н.

Киров
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» на 2024-2025 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» предназначен 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 — непереносимое 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 проявлении.

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	Количество часов
1	Давайте познакомимся!	Разговор о здоровье и правильном питании	2
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	5

		день. Энергетическая ценность продуктов питания.	
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	2
4	Составление меню	Практическое занятие . «Составление меню дня», умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола.	2
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!»	3
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде	3
7	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	2
8	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	2
9	Молоко и молочные продукты	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы	2
10	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.	2
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.	4
12	Кто такие "Витамины"?	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты" Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"	4
13	Итоговое занятие	Спортивные состязания	1

4 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Режим питания учащегося	2
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.	1
3	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации.	5
4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов. Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.	3
5	Как правильно вести себя за столом	Этикет, как норма культуры, важность соблюдения правил поведения за столом Праздничная сервировка стола. Вредные и полезные советы По стихам Г.Остера	5
6	Блюда из зерна	Продукты и блюда, приготовленных из зерна, как обязательный компонент ежедневного рациона	3

		<p>Полезьа и значение продуктов и блюд, приготовленных из зерна</p> <p>Ассортимент зерновых продуктов и блюд</p>	
7	<p>Какую пищу можно найти в лесу</p>	<p>Дикорастущих съедобных растениях, их польза</p> <p>Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</p> <p>Разнообразие и богатство растительных пищевых ресурсов Забайкальского края.</p>	4
8	<p>Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями</p>	<p>Викторина "В каких сказках говорится о продуктах и в каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу».</p>	4
9	<p>Вода и другие полезные напитки</p>	<p>Фильм о воде. Чай как традиционный напиток. Культура чаепития.</p> <p>Традиционные напитки нашей страны, стран мира.</p>	4
10	<p>Олимпиада здоровья</p>	<p>Подведение итогов. Спортивные игры.выставка рисунков, плакатов о здоровом питании</p>	3

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

1. Печатные пособия.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.

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.

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.

