


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА N106»


«Согласовано»

« 29 » 08 2019 г.

Заместитель директора по УВР:  
 /Урубкова М.В./

«Утверждено»

« 29 » 08 2019 г.

Директор МБОУ СОШ N106  
 /Боровская О.С./

Приказ № 234 от 29.08.2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Две недели в лагере здоровья .»

3 КЛАСС

Подготовили:

Варламова Е.А., Шевлягина Н.А.

учителя начальных классов

МБОУ СОШ N106

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» 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).

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» 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.

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 — неременное 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 проявлениях.

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Форма деятельности</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Разнообразие питания</b>			
<b>1.</b>	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>			

2.	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность
<b>Этикет</b>			
3.	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность
<b>Рацион питания</b>			
4.	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов		Сроки изучения	
		по плану	фактически	по плану	фактически
<b>I четверть (9 часов)</b>					
<b>Разнообразие питания (11 часов)</b>					
1/1	Давайте познакомимся!	1			

2/2	Из чего состоит наша пища	1			
3/3	Из чего состоит наша пища (мини-проект)	1			
4/4	Из чего состоит наша пища (обобщение)	1			
5/5	Что нужно есть в разное время года	1			
6/6	Что нужно есть в разное время года (мини-проект)	1			
7/7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			
8/8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом (мини-проект)	1			
9/9	Где и как готовят пищу	1			
<b>II четверть (7 часов)</b>					
10/10	Где и как готовят пищу (мини-проект)	1			
11/11	Где и как готовят пищу (мини-проект)	1			
<b>Этикет (3 часа)</b>					
12/1	Как правильно накрыть стол	1			
13/2	Как правильно накрыть стол (практическое занятие)	1			
14/3	Как правильно накрыть стол (мини-проект)	1			
<b>Рацион питания (11 часов)</b>					
15/1	Молоко и молочные продукты	1			
16/2	Молоко и молочные продукты (мини-проект)	1			
<b>III четверть (10 часов)</b>					
17/3	Блюда из зерна	1			
18/4	Блюда из зерна (мини-проект)	1			
19/5	Какую пищу можно найти в лесу	1			
20/6	Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект)	1			
21/7	Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект)	1			
22/8	Что и как приготовить из рыбы	1			
23/9	Что и как приготовить из рыбы (мини-проект)	1			
24/10	Дары моря	1			
25/11	Дары моря (мини-проект)	1			
<b>Гигиена питания и приготовление пищи (6 часов)</b>					
26/1	Кулинарное путешествие по России	1			
<b>IV четверть (8 часов)</b>					
27/2	Кулинарное путешествие по России (мини-проект)	1			
28/3	Кулинарное путешествие по России (практическое занятие)	1			
29/4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			
30/5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (мини-проект)	1			
31/6	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (практическое занятие)	1			



<b>Этикет (3 часа)</b>					
32/1	Как правильно вести себя за столом	1			
33/2	Как правильно вести себя за столом (за чашкой чая)	1			
34/3	Как правильно вести себя за столом (практическое занятие)	1			

### **5. Список используемой литературы**

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. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева