


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»
Алексеевского городского округа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШОКР
МБОУ «СОШ №3»
Алексеевского городского
округа

 /С.Н.Толстых/
заседание №
от «15» июля 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

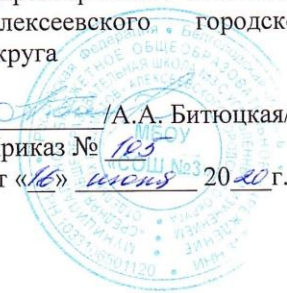
Заместитель директора
МБОУ «СОШ №3»
Алексеевского городского
округа

 /Е.Ю.Страуме/
«15» июля 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №3»
Алексеевского городского
округа

 /А.А. Битюцкая/
Приказ № 105
от «16» июля 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Две недели в лагере здоровья»

2 года обучения

Уровень образования	начальное общее образование, 3 -4 класс (8-10 лет)
Направление	социальное
Составитель	Борзова Светлана Сергеевна, учитель начальных классов

г. Алексеевка

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы

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, 2013г.

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, 2014.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Внеурочная деятельность введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках социального и спортивно-оздоровительного направлений.

Отличительные особенности данной рабочей программы

Актуальность.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. 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. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Новизна.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных необременительных для семейного бюджета блюдах и опровергают весьма распространенное мнение о том, что здоровое питание – дорогое питание.

Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Принципы программы

- 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;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- 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;
- 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

При изучении программы «Две недели в лагере здоровья» самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При обучении в

сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: **учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.**

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

Взаимозависимость членов группы, которую можно создать на основе:

- единой цели, которую можно достичь только сообща;
- распределенных внутригрупповых ролей, функций;
- единого учебного материала; общих ресурсов;
- одного поощрения на всех.

Личная ответственность каждого.

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

Равная доля участия каждого члена группы.

- Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

Рефлексия

- обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

Сроки реализации рабочей программы

Программа «Две недели в лагере здоровья» рассчитана на 2 года обучения, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа (1 час в неделю). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения, познавательными интересами учащихся.

Характеристика внеурочных занятий.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Форм проведения занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;

- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;
- сюжетно-ролевые игры;
- совместная работа с родителями.

Ресурсное обеспечение программы:

1. демонстрационная версия на диске
2. таблицы пищевой ценности продуктов;
3. раздаточный методический материал;
4. компьютер.

Описание ценностных ориентиров содержания программы:

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается *на* признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (*например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

Ожидаемые результаты

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирования универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные УУД:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

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.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

- защита проектов;
- составление правильного меню;
- анкетирование детей и родителей;
- праздники;
- конкурсы;
- игры (сюжетно – ролевые, обсуждения, исследования)

Содержание программы.

3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка,

		сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1.	Введение.	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища.	1	
4.	Практическая работа «еню сказочных героев».	1	
5.	Что нужно есть в разное время года.	1	
6.	Оформление дневника здоровья.	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	
9	Конкурс кулинаров.	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
11	Составление меню для спортсменов.	1	
12	Оформление дневника «Мой день».	1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	
14	Где и как готовят пищу.	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	

16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра накрываем стол.	1	
19	Молоко и молочные продукты.	1	
20	Экскурсия на молокозавод.	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1	
22	Молочное меню.	1	
23	Блюда из зерна.	1	
24	Путь от зерна к батону.	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц».	1	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки».	1	
27-28	Выпуск стенгазеты.	2	
29	Праздник «Хлеб всему голова».	1	
30	Экскурсия на хлебкомбинат.	1	
31-33	Оформление проекта « Хлеб - всему голова».	3	
34	Подведение итогов.	1	

4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

Содержание программы

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»

4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		Эстетика оформления стола
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов на заданную тему. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие.	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу.	1	
4.	Лекарственные растения.	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	

6.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	1	
7.	Эстафета поваров.	1	
8.	Конкурс половиц, поговорок.	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов.	1	
11.	Оформление плаката «Обитатели моря».	1	
12.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	
13.	Меню из морепродуктов.	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края.	1	
16.	Практическая работа по составлению меню.	1	
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1	
18.	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1	
19.	Праздник «Мы за чаем не скучаем».	1	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
21.	Составление недельного меню.	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов.	1	
23.	Конкурс «На необитаемом острове».	1	
24.	Как правильно вести себя за столом.	1	
25-26.	Практическая работа.	2	
27-28.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом».	2	
29.	Накрываем праздничный стол.	1	
30-33.	Проект.	4	
34.	Подведение итогов.	1	

Информационно - методическая литература:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
3. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Интернет ресурсы

<https://www.prav-pit.ru/>

<https://www.prav-pit.ru/teachers/studio>

<http://www.werno.ru/zdorove/principy-zdorovogo-detskogo-pitaniya.html>

<https://medportal.su/zdorovoe-pitanie-dlya-detej/>

<http://nashpuls.ru/pravilnoe-pitanie-dlya-shkolnika-menyu-zdorovoj-pishhi-s-poleznymi-svoystvami/>

Учебно –наглядные материалы

1. Плакаты
2. Карточки с изображением продуктов
3. Компьютерные презентации
4. Наклейки
5. Рабочие тетради