

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Базарносызганская средняя школа №2

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №1 От «16» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Акашина</u> Акашина О.В. «29» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ Базарносызганской средней школы №2 <u>Курочкина</u> Курочкина Е.Н. Приказ №121 от 01.09. 2023 г.</p>
--	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса: «Две недели в лагере здоровья»
Уровень общего образования: начальное общее образование
Класс 3
Учитель начальных классов: Зими́на Лариса Геннадьевна

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год
Количество часов по учебному плану: всего 34 часа год; в неделю 1 час

Рабочую программу составила Зими́на Зими́на Лариса Геннадьевна

Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья»

3 класс

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» для обучающихся 3 класса составлена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372, и разработана на основе: образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020, с учётом программы воспитания.

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.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность одного занятия 40 минут. Возраст, на который рассчитана программа-7-10 лет.

Форма организации детей:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Основные формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- 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.

Методы работы:

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

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
- адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи.

Могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя.

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.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

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.

Учащиеся получат возможность научиться:

- учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Содержание курса

№ п/п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие	Просмотр диска.	Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Определять полезные продукты. Иметь представление о гигиене питания. Приобретать навыки культурного поведения за столом.
2	Давайте познакомимся!	Игра «Аукцион»	
3	Из чего состоит наша пища	Сюжетно-ролевая игра «Меню сказочных героев»	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	Коллективное творчество	
5	Самые полезные продукты	Тест	
6	Экскурсия в магазин	Сюжетно-ролевая игра	
7	Если хочешь быть здоров	Беседа	
8	Практическая работа «Составление меню»	Коллективное творчество	
9	Овощи и фрукты – полезные продукты	Тест	
10	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	Игра-обсуждение «Законы питания»	
11	Что нужно есть в разное время года	Просмотр презентации, беседа	
12	Кулинария в разное время года	Конкурс кулинаров	
13	Консервирование блюд на зиму	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	
14	Как правильно питаться, если занимаешься	Беседа	

	спортом		Понимать важность правильного питания. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. Определять время основных приемов пищи. Понимать смысл основных терминов. Накрывать праздничный стол. Определять блюда для праздничного стола. Объяснять значимость молока и молочных продуктов. Участвовать в конкурсах и играх
15	Оформление дневника «Мой день»	Беседа	
16	Правильное питание – главное при занятиях спортом	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
17	Где и как готовят пищу	Беседа	
18	Секреты обеда	Сюжетно-ролевая игра «Сказка, сказка, сказка»	
19	Секреты обеда	Конкурс кроссвордов. Коллективное творчество	
20	Как правильно накрыть стол	Игра «Накрываем на стол»	
21	Сервировка стола	Конкурс «Салфеточка»	
22	Сервировка стола	Групповая работа	
23	Молоко и молочные продукты	Коллективное творчество	
24	Молочное меню	Игра «Молочное меню»»	
25	Удивительное молоко	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Давайте познакомимся!	1
3-4	Из чего состоит наша пища	2
5	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1
6	Самые полезные продукты	1
7	Экскурсия в магазин	1
8	Если хочешь быть здоров	1
9	Практическая работа «Составление меню»	1

10	Овощи и фрукты – полезные продукты	1
11	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	1
12-13	Что нужно есть в разное время года	2
14	Кулинария в разное время года	1
15	Консервирование блюд на зиму	1
16.-18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
19	Оформление дневника «Мой день»	1
20	Правильное питание – главное при занятиях спортом	1
21-25	Где и как готовят пищу	5
26	Секреты обеда	1
27	Секреты обеда	1
28	Как правильно накрыть стол	1
29	Сервировка стола	1
30	Сервировка стола	1
31-32	Молоко и молочные продукты	2
33	Молочное меню	1
34	Резервный урок	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Характеристики основных видов деятельности (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания		
2	1	Давайте познакомимся!			
3-4	2	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ		
5	1	Оформление плаката любимые продукты и блюда			
6	1	Самые полезные продукты			
7	1	Экскурсия в магазин	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ		
8	1	Если хочешь быть здоров	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ		
9	1	Практическая работа «Составление меню»			
10	1	Овощи и фрукты – полезные продукты	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом		
11	1	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека		
12-13	2	Что нужно есть в разное время года	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года		
14	1	Кулинария в разное время года			
15	1	Консервирование блюд на зиму	Формирование представлений о консервировании как составляющей части зимнего рациона		

16-18	3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека		
19	1	Оформление дневника «Мой день»	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ		
20	1	Правильное питание – главное при занятиях спортом	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов		
21-25	5	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи		
26	1	Секреты обеда	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона		
27	1	Секреты обеда	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд		
28	1	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола		
29	1	Сервировка стола	развивать представление о правилах сервировки стола		
30	1	Сервировка стола	развивать представление о правилах сервировки стола		
31-32	2	Молоко и молочные продукты	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона		
33	1	Молочное меню. Удивительное молоко	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона		
34	1	Резервный урок			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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. 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.
3. 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

5. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

Информационный материал для ученика

1. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья».

