

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тобольская средняя общеобразовательная школа»**

Программа внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- п.1 ч.3 ст.28, ч.1,2 ст.30 закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- примерным учебным планом для 1-4 классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2016-17 учебный год (письмо Департамента образования и науки Брянской области от 13.04.2016 г. № 2609-04-О);
- локальным актом «Положение о разработке и использовании рабочих программ учебных предметов, курсов педагогами, реализующими ФГОС НОО в МБОУ СОШ №64 г. Брянска»;
- авторской программы «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2012.

### 1.2 Цель и задачи

**Цель:** 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.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

- 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.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные:*

- 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:*

- 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:*

- 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.

## **Предметные результаты**

*В результате изучения* курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники научатся:

- делить привычки на вредные и полезные;
- сказать «НЕТ!» вредным привычкам;
- правильно организовать свой день;
- правильно чистить зубы; формировать устойчивую привычку чистить зубы 2 раза в день;
- регулярно выполнять гигиенические процедуры;
- использовать все доступные средства защиты от инфекционных заболеваний;

*В результате изучения* курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат возможность научиться:

- отстаивать своё мнение неагрессивно;
- самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций;
- учиться понимать человека по его жестам, прислушиваться к словам, пытаться понять его чувства, переживания, настроение;
- правильно подбирать полезные продукты;
- работать над личностной стратегией рационального питания;
- формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов не только вкусовыми предпочтениями, а учитывать в них основные питательные вещества;
- оказывать первую помощь при простых травмах;
- учиться переключаться на разные виды деятельности для избежания утомляемости;
- формировать привычку разумно сочетать активный и пассивный отдых;
- формировать навыки здорового образа жизни как способа защиты от инфекций.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### ***разнообразие питания:***

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
4. «Меню сказочных героев»,
5. «Давайте познакомимся».

### ***гигиена питания и приготовление пищи:***

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

### ***этикет:***

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

### ***рацион питания:***

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

***традиции и культура питания:*** "Кулинарное путешествие по России".

## **4. ФОРМЫ РАБОТЫ**

1. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры).
2. 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.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для отработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
4. Проектная деятельность

## **5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### 3 класс

| №   | Дата |      | Тема  | Виды деятельности   | Кол-во часов |
|-----|------|------|---|---|--------------|
|     | план | факт |   |   |              |
| 1-2 |      |      | Давайте знакомиться. Из чего состоит наша пища. | Знакомятся с целями и задачами курса. Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Участвуют в викторине «Поле чудес» | 2            |
| 3-4 |      |      | Меню сказочных героев.                          | Обсуждают ,чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридцатого царства и т. д., составляют меню для этих героев. Читают по ролям.   | 2            |
| 5-6 |      |      | Что нужно есть в разное время года              | Формируют представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания. Знакомятся с блюдами, которые могут использоваться в летний и  | 2            |

|       |  |  |  |   |   |
|-------|--|--|--|---|---|
|       |  |  |  | зимний периоды, расширяют представление о пользе овощей, фруктов, соков. Участвуют в конкурсе «Кулинары».   |   |
| 7-8   |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Формируют представление о зависимости рациона питания от физической активности; учатся оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. Рассказывают по картинкам. Читают по ролям.  | 2 |
| 9-10  |  |  | Где и как готовят пищу                           | Получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; знакомятся с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Участвуют в конкурсах «Сказка», «Лучший кроссворд».  | 2 |
| 11-14 |  |  | Как правильно накрыть стол                       | Расширяют представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознают важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Участвуют в конкурсе «Салфеточка». Играют в игру «Накрываем стол». | 4 |
| 15-   |  |  | Молоко и молочные продукты                       | Расширяют представление о молоке и  | 3 |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
| 17 |  |  |  | молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. Читают по ролям. Смотрят фильм «Молочный Нептун». Составляют «Молочное меню». |  |
|----|--|--|--|---|--|

#### 4 класс

| №   | Дата |      | Тема                          | Виды деятельности   | Кол-во часов |
|-----|------|------|-------------------------------|---|--------------|
|     | план | факт |                               |   |              |
| 1-2 |      |      | Блюда из зерна                | Расширяют знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием. Участвуют в конкурсе «Хлебопеки»   | 2            |
| 3-5 |      |      | Какую пищу можно найти в лесу | Расширяют знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; знакомятся с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Делают проект «Где найти витамины зимой». Участвуют в спектакле «Там на неведомых дорожках» | 3            |

|       |  |   |  |   |
|-------|--|---|--|---|
| 6-7   |  | Что и как приготовить из рыбы                         | Расширяют представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Рисуют «В подводном царстве». Участвую в викторине «По рыбным местам»  | 2 |
| 8-9   |  | Дары моря   | Расширяют представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Готовят проект «В гостях у Нептуна».      | 2 |
| 10-12 |  | Кулинарное путешествие по России                      | Формируют представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Расширяют представление о кулинарных традициях своего народа. Готовят сообщения о традиционных русских блюдах.   | 3 |
| 13-14 |  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | Расширяют представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепляют представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Участвуют в игре. | 2 |
| 15-   |  | Как правильно вести себя за                           | Расширяют представление о предметах  | 2 |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
| 16 |  |  | столом                                    | сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формируют представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Участвуют в соревновании «Накрой стол к приходу гостей». |   |
| 17 |  |  | Обобщающее занятие.<br>Подведение итогов. | Подводят итоги. Оформляют выставку фотографий и рисунков «Мы – за здоровое питание»  | 1 |