

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации муниципального района
«Волоконовский район»
МБОУ «Тишанская СОШ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Председатель  Бабешко Е. О. Протокол № 5 от «28» июня 2023	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора школы  Хижняк Н. А. Протокол № 12 от «31» августа 2023	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Фролова Н. П. Приказ № 99 от «31» августа 2023
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Две недели в лагере здоровья»
возраст: 9 - 10 лет**

Составили
Шевченко Л. Н.
Федосеенко Н. В.

Тишанка - 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа творческого объединения «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Планируемые результаты

освоения программы курса «Две недели в лагере здоровья»

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Тематика курса 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";

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".

Тематическое планирование

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 день. Энергетическая ценность продуктов питания.	5
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	3

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

Учебно-методический комплект

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА- Медиа Групп, 2013 г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА- Медиа Групп, 2014 г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2012г