

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» муниципального образования –
городской округ город Скопин Рязанской области**

391803, Рязанская область, г. Скопин, Автозаводской микрорайон, д.6
тел./факс: (49156) 5-12-31 e-mail: school4skopin@yandex.ru
ОГРН 1026200779384, ИНН 6233002837, КПП 623301001

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №4» г. Скопина
протокол №1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №181/д от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
для обучающихся 3А класса
на 2023—2024 учебный год**

Кондрушина А.В.

Скопин 2023

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе 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 2019)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни ;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 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;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры 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

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.
- 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 воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Предметными результатами освоения учащимися 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;
- 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;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. "Давайте познакомимся" (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища. Домашний завтрак и школьный обед- исследовательская работа учащихся» (1 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридцатого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. Здоровье в порядке –спасибо зарядке. (1ч.)

Сформировать представление о видах двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядке – как обязательном элементе режима дня.

4.Закаляйся, если хочешь быть здоров. (1ч.)

Развивать представление об ответственности человека за своё здоровье, о связи поведения и здоровья.

5. " Что нужно есть в разное время года. Русская народная мудрость о правильном питании» (1 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

6. " Как правильно питаться, если занимаешься спортом"(1 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

7. " Где и как готовят пищу" (1 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

8. "Как правильно накрыть стол. Практическая работа «Накрой на стол»(1 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

9. "Блюда из зерна. Исследовательская работа учащихся «От зерна до каравая»(1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

10. "Молоко и молочные продукты" (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

11. Что можно есть в походе Урок-путешествие «Полезные растения» Игра Поле чудес» (1ч.)

Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, её богатством и разнообразием, сделать вывод о необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

12. Вода и другие полезные напитки.(1ч.)

Формировать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды.

13. " Что и как приготовить из рыбы" (1 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

14. "Дары моря. Презентация «Дары моря». Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд» (1 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма

15. " Необычное путешествие (1 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

16. " Кулинарные традиции народов России. Кулинарное путешествие" по России (1ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

17. "Как правильно вести себя за столом" (2ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

18. Олимпиада здоровья. (1 ч.)

Обобщить полученные знания о питании и физической активности.

19. Подведение итогов. Праздник чая (2ч.)

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Деятельность учащихся	Кол-во часов	Дата	
				по плану	по факту
1	Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	Познавательная	1ч.		
2-3	Из чего состоит наша пища(беседа)	Познавательная	2 ч.		
4	«Домашний завтрак и школьный обед»- исследовательская работа учащихся	Трудовая	1ч.		
5	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	познавательная	1 ч.		
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Спортивно-оздоровительная	1ч.		
7	Презентация "Что нужно есть в разное время года".	Досугово-развлекательная деятельность	1ч.		
8	Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».	Проблемно-ценностное общение	1ч.		
9	Питание юных спортсменов. Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена» (практическая)	Художественное творчество	1ч.		
10	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	Познавательная	1ч.		
11-12	Как правильно накрыть на стол.	Познавательная	2ч.		
13	Практическая работа "Накрой на стол"	Трудовая деятельность	1ч.		
14	Блюда из зерна.	Познавательная	1ч.		
15	Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».	Проблемно-ценностное общение	1ч.		

16-18	Молоко и молочные продукты	Познавательная	3ч.		
19-20	Что можно есть в походе.	Познавательная	2ч.		
21	Урок-путешествие «Полезные растения» Игра «Поле чудес»	Досугово-развлекательная	1ч.		
22	Вода и другие полезные напитки.	Познавательная	1ч.		
23	Что и как можно приготовить из рыбы	Познавательная	1ч.		
24	Дары моря.	Досугово-развлекательная деятельность	1ч.		
25	Презентация "Дары моря"	Познавательная	1ч		
26	Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».	Художественное творчество	1ч.		
27	Необычное путешествие.	<i>Игровая</i>	1ч.		
28	Кулинарные традиции народов России.	Познавательная, туристско-краеведческая	1ч.		
29-30	Как правильно вести себя за столом.	Игровая	2ч.		
31	Олимпиада здоровья.	Спортивно-оздоровительная	1ч.		
32	Праздник Чая	Досугово-развлекательная	1ч.		
34	Обобщающее занятие. Подведение итогов.				
	Итого:		34ч.		