

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тишанская средняя общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено» На заседании МС Протокол № <u>5</u> от <u>«25» июня</u> 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Тишанская СОШ» <u>Хижняк Н.А.</u> <u>«29» июня</u> 2019г.	Рассмотрено на заседании педсовета Протокол № <u>11</u> от <u>29 августа</u> 2019г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Тишанская СОШ» <u>Фролова Н.П.</u> Приказ № <u>244</u> от <u>«29» августа</u> 2019 г.
---	--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
на 2 года
возраст: 9 - 10 лет

Составила:
учитель начальных классов
Винограденко Валентина Николаевна

2019 - 2020 учебный год

Вид: модифицированная

Уровень – начальный

Направленность: спортивно-оздоровительная

Авторы программы: М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» - М.: ОЛМА- Медиа Групп, 2013 г.

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.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

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.

Общая характеристика курса

Рабочая программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Срок реализации программы -2 года

Программа рассчитана для детей возраста: 9 -10 лет

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

1. чтение и обсуждение;
2. экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
3. встречи с интересными людьми;
4. практические занятия;

5. творческие домашние задания;
6. праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
7. конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
8. ярмарки полезных продуктов;
9. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
10. мини – проекты;

Режим занятий: 1 час в неделю

Ценностные ориентиры содержания программы курса «Две недели в лагере здоровья»

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра любви.— направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

**Личностные, метапредметные и предметные 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 предложенной 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".

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание деятельности		Воспитательная работа	ЭОР
	Плано в.	Фак ти ческ.		Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	03.09		Давайте познакомимся	Знакомство с новыми героями программы.	Игра «Что? Где? Когда?» Практическая работа «Древо здоровья»	Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	http://belclass.net http://www.proshkolu.ru http://festival.1september.ru http://www.prosv.ru www.prav-pit.ru nestle-zv.ru
2.	10.09		От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ			
3.	17.09		Из чего состоит наша пища.	Выбор наиболее полезных продуктов.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	
4.	24.09		Практическая работа «Меню сказочных героев»	Беседа «Что полезно, что вредно»	Ролевые игры. Составление меню.		
5.	01.10		Питание есть в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года»	Конкурс кулинаров		

6.	08.10		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Беседа о важности физической активности	Конкурс «Самая весёлая зарядка»	Воспитывать желание заботиться о своём здоровье
7.	15.10		Закаляйся, если хочешь быть здоров	Закаливание важный способ укрепления организма	Конкурс стихотворений «Закаляйся»	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
8.	22.10		Виды закаливания	Основные виды закаливания	Дневник здоровья	
9.	12.11		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Дневник «Мой день».	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
10.	19.11		«Пищевая тарелка» спортсмена	Рацион питания	Игра «Что можно есть спортсмену»,	
11.	26.11		Где и как готовят пищу.	Беседа о предметах кухонного оборудования, их назначении	Ролевая игра	Прививать навыки осторожного поведения на кухне
12.	03.12		Экскурсия в столовую	Устройство кухни	Конкурс кроссвордов	
13.	10.12		В ожидании гостей	Беседа «Как правильно накрыть стол»	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	
14.	17.12		Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна	Конкурс «Хлебопеки»	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
15.	24.12		Путь от зерна к батону	Традиционные народные блюда из продуктов,	Инсценирование сказки «Колосок»,	

				получаемых из зерна		
16.	14.01		Проект «Хлеб всему голова»		Выполнение проекта	Воспитывать бережное отношение к хлебу
17.	21.01		Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей».	Игра -исследование «Это удивительное молоко».	
18.	28.01		Молочное меню	Беседа о пользе молочных продуктов	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
19.	04.02		Что можно есть в походе	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу»	Игра « Походная математика»	
20.	11.02		Растительные продукты леса	Правила сбора грибов и ягод.	Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	Воспитывать бережное отношение к природе
21.	18.02		Вода и другие полезные напитки	Роль жидкости для нормальной работы организма	Конкурс кроссвордов	
22.	25.02		Рыбные продукты	Важность употребления рыбных продуктов	Эстафета поваров « Рыбное меню»	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
23.	03.03		Дары моря	Блюда из морепродуктов	Викторина « В гостях у Нептуна»	

24.	10.03		О пользе морепродуктов	Беседа о морепродуктах		
25.	17.03		Оформление плаката «Обитатели моря»	Знакомство с обитателями моря.	Оформление плаката	
26.	07.04		Как утолить жажду	Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	
27.	14.04		Праздник чая	Беседа о пользе чая		
28.	21.04		Кулинарное путешествие по России	Беседа о кулинарных традициях своего народа	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
29.	28.04		Традиционные блюда России	Блюда, которые готовят на Руси	Ролевая игра «Русская трапеза»	
30.	05.05		Кухни разных народов	Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем		Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре других народов
31.			«Календарь» кулинарных праздников		Праздник	
32.	12.05		Спортивное путешествие по России	Важность физической активности для здоровья		
33.			Выпуск спортивной	Статьи о наиболее известных спортсменах,	Оформление спортивной газеты	Прививать интерес к спорту

			газеты	живущих в нашей области			
34.	19.05		Олимпиада здоровья	Правила здорового образа жизни	Праздник	Воспитание культуры здорового образа жизни	

Примечание. В связи с недостаточным количеством учебных часов (2) были объединены следующие темы: «Кухни разных народов» и «Календарь» кулинарных праздников», «Спортивное путешествие по России» и «Выпуск спортивной газеты»

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	Планов.	Фактический.		Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	02.09		Вводное занятие. Знакомство с новыми героями	Знакомство с новыми героями программы.	Игра «Что? Где? Когда?» Практическая работа «Древо здоровья»	Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
2.	09.09		Наше здоровье	Понятие ЗОЖ		
3.	16.09		Основные группы питательных веществ	Выбор наиболее полезных продуктов.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
4.	23.09		Самые полезные продукты	Беседа «Что полезно, что вредно»	Ролевые игры. Составление меню.	
5.	30.09		Какую пищу можно найти в осеннем лесу		Экскурсия в осенний лес	
6.	07.10		Лекарственные растения	Беседа о лекарственных растениях	Работа с энциклопедией	
7.	14.10		Составление кроссворда «Растения леса»		Составление кроссворда	
8.	21.10		Дары моря	Беседа о морепродуктах		

9.	11.11		Практическая работа «Рыбное меню»		Эстафета поваров «Рыбное меню»	
10.	18.11		Конкурс рисунков в подводном царстве	Беседа об обитателях подводного царства		
11.	25.11		Влияние физической нагрузки на организм	Беседа о видах двигательной активности	Измерение пульса и частоты дыхания	Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
12.	02.12		Дневник здоровья		Оформление дневника здоровья	
13.	09.12		Утренняя зарядка	Беседа о важности физической активности	Конкурс «Самая весёлая зарядка»	Воспитывать желание заботиться о своём здоровье
14.	16.10		Закаливание –одно из условий укрепления организма	Закаливание важный способ укрепления организма	Конкурс стихотворений «Закаляйся»	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
15.	23.12		Питание спортсменов	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Дневник «Мой день».	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
16.	13.01		Кулинарное путешествие по России	Беседа о кулинарных традициях своего народа	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	
17.			Традиционные блюда нашего края	Блюда, которые готовят в нашем крае	Ролевая игра «Русская трапеза»	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
18.	20.01		Кухни разных народов	Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем		

19.	27.01		Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»		Конкурс рисунков	
20.			Игра-проект «Кулинарный глобус»	Беседа о кулинарных традициях		Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
21.	03.02		Подготовка к празднику «Мы за чаем не скучаем»			
22.	10.02		Праздник «Мы за чаем не скучаем»			Воспитывать желание заботиться о своём здоровье
23.	17.02		«Календарь» кулинарных праздников		Праздник	
24.	02.03		Составление недельного меню		Ролевая игра	
25.			Конкурс кулинарных рецептов		Конкурс на создание кулинарной книги	
26.	16.03		Сервировка стола. Правила этикета за столом	Беседа «Как вести себя за столом»	Игра-конкурс	
27.			Накрываем праздничный стол		Ролевая игра	
28.	06.04		Проект «Правила поведения за столом»	Беседа о правилах этикета	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	
29.	13.04		Проект «Правила поведения за столом»			

30.	20.04		Спортивное путешествие по России	Важность физической активности для здоровья		
31.	27.04		Выпуск «Спорткарты»		Сбор информации о спортивных секциях	
32.			Подготовка к проекту «Пишем кулинарную книгу»	Статьи о наиболее известных спортсменах, живущих в нашей области	Сбор информации, необходимой для создания проекта	Прививать интерес к здоровому образу жизни
33.	18.05		Проект «Пишем кулинарную книгу»		Защита проектов	
34.	25.05		Олимпиада здоровья	Правила здорового образа жизни	Праздник	Воспитание культуры здорового образа жизни

Примечание: В связи с недостаточным количеством учебных часов (5) были объединены следующие темы: «Кулинарное путешествие по России» и «Традиционные блюда нашего края», «Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»» и «Игра-проект «Кулинарный глобус»», «Составление недельного меню» и «Конкурс кулинарных рецептов», «Сервировка стола. Правила этикета за столом» и «Накрываем праздничный стол», «Подготовка к проекту «Пишем кулинарную книгу» и «Проект «Пишем кулинарную книгу»».

Планируемые результаты реализации программы.

- В результате изучения* курса « Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получают представления о:
- кулинарных традициях своего края;
 - растениях леса, которые можно использовать в пищу;
 - необходимости использования разнообразных продуктов,
 - пищевой ценности различных продуктов.

Получат возможность научиться:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Формы контроля знаний, умений, навыков

1. Викторины
2. Кроссворды
3. Отчетные выставки творческих (индивидуальных и коллективных) работ
4. Защита проектов

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

