



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
(МКОУ «Средняя школа № 3»)

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения классных
руководителей
протокол от 27.08.2021 № 1



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
И.В. Егорова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 01.09.2021 № 132

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«2 недели в лагере здоровья»

4 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Тришина Оксана Анатольевна,
учитель начальных классов

Людиново
2021

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с программой М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой «2 недели в лагере здоровья» (Программа «Разговор о правильном питании»). Для реализации Рабочей программы используется методическое пособие для учителя М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «2 недели в лагере здоровья» - М.: Олма Медиа Групп, 2013 г. и рабочая тетрадь учителя М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «2 недели в лагере здоровья» - М.: Олма Медиа Групп, 2013г., рекомендованные к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы образования и имеющих государственную аккредитацию.

Цель программы «2 недели в лагере здоровья» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Данный учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет.

Учебно-методический комплект «2 недели в лагере здоровья» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- 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.

Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность — учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

2. Личностные, метапредметные результаты освоения курса «2 недели в лагере здоровья»

Личностные: проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «2 недели в лагере здоровья», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные:

Регулятивные:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Познавательные:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Коммуникативные:

- составление текстов в устной и письменной формах;
- умение слушать собеседника и вести диалог;
- умение признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения;

- умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3. Содержание изучаемого курса, формы организации занятий с основными видами деятельности «2 недели в лагере здоровья»

Кол-во часов	Содержание курса	Формы работы	Виды деятельности
2 часа	Давайте познакомимся	Игра «Аукцион», викторина «Поле чудес»	Получают представление о роли правильного питания для здоровья человека. Отличают новое от уже известного с помощью учителя. Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса. Подробно пересказывают небольшие тексты, называя их тему. Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией. Работают по предложенному учителем плану. Дают эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
3 часа	Из чего состоит наша пища	Сюжетно-ролевая игра «Меню сказочных героев». Конкурс рассказов, рисунков, рецептов	Получают представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья, об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ, о важности разнообразного питания для здоровья человека. Ведение дневника здоровья, наблюдая за изменением показателей физического развития
2 часа	Что нужно есть в разное время года	Конкурс кулинаров. Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Практическая работа. Получают представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширяют представление о традиции питания своего народа, воспитание чувства

			<p>уважения к культуре своего народа Узнают об особенностях рациона питания в разные времена года и их причинах; получают представление о традиции питания своего народа, Поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах; построение рассуждений, обобщений и интерпретации информации; составление плана и последовательности действий</p>
3 часа	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Дневник «Мой день. Конкурс рисунков «Мама, папа, я — спортивная семья»	<p>Получают представление о зависимости питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширяют представление о роли питания и физической активности для здоровья. Учатся оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; уясняют роль питания и физической активности для здоровья Составляют план и последовательность действий; проявляют активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач; осознают значение питания для здоровья</p>
3 часа	Где и как готовят пищу	Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов	<p>Получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены; которые необходимо соблюдать на кухне; формировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. Преобразовывают информацию из одной формы в другую: подробно пересказывают небольшие тексты, называют их тему. Делают выводы в результате совместной работы всего класса. Расширяют знания о кухонном оборудовании и безопасном поведении на кухне. Осуществляют сбор, обработку и передачу информации различными способами</p>

2 часа	Как правильно накрыть стол	Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка»	Расширяют представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки для ежедневного приёма пищи; осознают важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Знакомятся с предметами сервировки стола и её правилами; осознают важность знаний правил сервировки стола
2 часа	Кто такие «Витамины»?	Стихи о витаминах. Игры, лото «Овощи и фрукты». Мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья»	Расширяют представление о витаминах, о продуктах, в которых содержатся разные витамины. Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы
3 часа	Молоко и молочные продукты	Задание «Молочное меню». Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Расширяют представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; получают представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомятся с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Определяют количество жира в разных молочных продуктах. Проводят исследование, узнают содержание жира в различных молочных продуктах
2 часа	Блюда из зерна	Конкурс «Венок из пословиц». Игра-конкурс «Хлебопеки»	Расширяют знания о продуктах, получаемых из зерна; получают представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости включения их в ежедневный рацион питания. Узнают о продуктах, получаемых из зерна; получают представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Вспоминают пословицы и поговорки о зерне или продуктах из зерна. Придумают и вылепят свои хлебобулочные изделия и дадут им забавные названия
3 часа	Какую пищу можно найти в	Игра «Походная математика». Игра-	Расширяют знания о дикорастущих растениях как источниках полезных

	лесу	спектакль «Гам, на неведомых дорожках»	веществ, возможности включения их в рацион питания; знакомятся с флорой края; получают представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Знакомятся с ассортиментом блюд из дикорастущих растений; учатся правильно вести себя в лесу; осознают необходимость заботиться и сохранять природные богатства. Рассказывают о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, правилах поведения в лесу. Учатся отбирать нужную информацию из различных источников; участвовать в театрализованных постановках
3 часа	Что и как приготовить из рыбы	Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок	Расширяют представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; продолжают знакомство с навыками правильного поведения в походе. Расширят представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; учатся правильно вести себя в походе
2 часа	Дары моря	Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин	Расширяют представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд из морепродуктов; получают представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Знакомятся с многообразием блюд из морепродуктов; узнают о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Учатся различать морепродукты и готовить из них блюда
4 часа	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус»	Получают представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Узнают кулинарные традиции народов России

**4. Тематическое планирование
4 класс**

(1 час в неделю, всего 34 ч)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Давайте познакомимся	2
2	Из чего состоит наша пища	3
3	Что нужно есть в разное время года	2
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
5	Где и как готовят пищу	3
6	Как правильно накрыть стол	2
7	Кто такие «Витамины»?	2
8	Молоко и молочные продукты	3
9	Блюда из зерна	2
10	Какую пищу можно найти в лесу	3
11	Что и как приготовить из рыбы	3
12	Дары моря	2
13	Кулинарное путешествие по России	4
	ИТОГО	34

**5. Календарно-тематическое планирование
4 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Давайте познакомимся - 2 часа				
1.	Давайте познакомимся	1	06.09.	
2.	Правила питания	1	13.09	
Из чего состоит наша пища – 3 часа				
3.	Основные питательные вещества	1	20.09	
4.	Рацион питания	1	27.09	
5.	Разнообразное питание для здоровья человека	1	04.10	
Что нужно есть в разное время года – 2 часа				
6.	Сезонность питания	1	11.10	
7.	Кулинарные традиции	1	18.10	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом- 3 часа				
8.	Физическая активность и рацион	1	25.10	
9.	Занятия спортом важны для здоровья	1	08.11	
10.	Проект	1	15.11	

Где и как готовят пищу – 3 часа				
11.	Основные правила гигиены и техники безопасности на кухне	1	22.11	
12.	Кулинарные книги	1	29.11	
13.	Бытовая техника	1	06.12	
Как правильно накрыть стол -2 часа				
14.	Правила сервировки стола	1	13.12	
15.	Столовая и кухонная посуда	1	20.12	
Кто такие «Витамины»? -2 часа				
16.	Витамины и продукты питания	1	10.01.	
17.	Азбука здоровья	1	17.01	
Молоко и молочные продукты – 3 часа				
18.	Молоко и молочные продукты -обязательный компонент ежедневного рациона	1	24.01	
19.	Ассортимент молочных продуктов, их польза	1	31.01	
20.	Исследование молока	1	07.02	
Блюда из зерна (2ч)				
21.	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда из них	1	14.02	
22.	Хлеб – всему голова!	1	21.02	
Какую пищу можно найти в лесу - 3 часа				
23.	Дикорастущие растения	1	28.02	
24.	Съедобные растения	1	07.03	
25.	Растительные пищевые ресурсы нашего края	1	14.03	
Что и как приготовить из рыбы – 3 часа				
26.	Польза и значение рыбных блюд	1	21.03	
27.	Представление о природных ресурсах родного края	1	04.04	
28.	Проект	1	11.04	
Дары моря– 2 часа				
29.	Морские съедобные растения и животные	1	18.04	
30.	Многообразие рыбных блюд	1	25.04	
Кулинарное путешествие по России – 4 часа				
31.	Кулинарные традиции и обычаи народа	1	02.05	
32.	Кулинарные традиции и обычаи народа	1	16.05	
33.	Проект	1	23.05	
34.	Проект	1	30.05	