

Администрация муниципального образования муниципального района

«Сыктывдинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»

«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение

«Утверждаю»:

Директор школы _____ /Р.С. Торлопова/

Приказ от _____ № _____

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

возраст детей – 10-11 лет

класс – 3

Направление внеурочной деятельности:

спортивно-оздоровительное

Составители программы: учителя начальных классов:

Лейком О. Н.

Лапердина В. Н.

Морозова Е. А.

Иевлева А. В.

Сметанина А. Е.

Выльгорт, 2022

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» для учащихся 3 классов разработана в соответствии:

- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 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, 2011;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Она предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

Актуальность.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолodu, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо

прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встаёт проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Общая характеристика курса .

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется её модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка самостоятельную или в коллективе.

Цели и задачи курса

Цели и задачи курса «Две недели в лагере здоровья» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Учебно-методический комплект «Две 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.

Место в учебном плане школы

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

3 класс – 34 занятия по 40 мин (1 раз в неделю)

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, классного часа, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Планируемые результаты внеурочной деятельности:

Личностными результатами является формирование умений:

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

Метапредметными результатами являются 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 являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Содержание курса «Две недели в лагере здоровья»

Содержание курса соответствует целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования. Содержание курса «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 – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных

средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Основные формы и виды деятельности

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составление таблиц, экскурсии и др. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, составление пословиц, загадок, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.**, в которой он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Содержание курса «Две недели в лагере здоровья»

№ урока	Содержание курса	Вид деятельности	Форма организации
1.	Давайте познакомимся (2 час)	Познавательная	Беседа. Теоретический урок.
2.	Из чего состоит наша пища (2 часа)	Познавательная. Исследовательская	Беседа. Теоретический урок.

3.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке (2 часа)	Познавательная. Практическая.	Беседа. Практическая работа.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров. (2 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок.
6.	Где и как готовят пищу (2 часа)	Познавательная. Исследовательская.	Беседа. Практическая работа.
7.	Блюда из зерна (3 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок. Работа в парах Практическая работа.
8.	Молоко и молочные продукты (2 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок.
9.	Что можно есть в походе. (2 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок. Групповая работа.
10.	Вода и другие полезные напитки. (2 часа)	Познавательная. Исследовательская.	Беседа. Практическая работа.
11.	Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)	Познавательная.	Беседа. Теоретический урок.
12.	Дары моря (2 часа)	Познавательная. Исследовательская.	Беседа. Практическая работа.

13.	«Кулинарное путешествие» по России (3 часа)	Познавательная. Исследовательская.	Беседа. Практическая работа. Виртуальное путешествие.
14.	«Спортивное путешествие» по России (3 часа)	Познавательная. Исследовательская.	Беседа. Практическая работа. Виртуальное путешествие.
15.	Олимпиада здоровья (3 часа)	Познавательная.	Беседа. Практическая работа. Оформление дневника физического развития.

Тематическое планирование

I четверть	
Давайте познакомимся	2 час
Из чего состоит наша пища	2 часа
Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2 часа
Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2 часа
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 часа
Всего	9 часов

II четверть	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 час
Где и как готовят пищу	2 часа
Блюда из зерна	3 часа
Молоко и молочные продукты	1 час
Всего	7 часов
III четверть	
Молоко и молочные продукты	1 час
Что можно есть в походе.	2 часа
Вода и другие полезные напитки.	2 часа
Что и как можно приготовить из рыбы	2 часа
Дары моря	2 часа
«Кулинарное путешествие» по России	1 час
Всего	10 часов
IV четверть	
«Кулинарное путешествие» по России	2 часа
«Спортивное путешествие» по России	3 часа

Олимпиада здоровья	3 часа
Всего	8 часов
Всего	34

Формы контроля и оценки результатов

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде защиты творческих проектов, выставок работ учащихся по различным темам, проведение конкурсов, праздников, игр, викторин. В том числе оформление выставок работ учащихся в классе, школе.

По результатам освоения курса проводится промежуточная аттестация в виде тестирования.

Методическое и техническое обеспечение

Книгопечатная продукция

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Безруких М.М. И др. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2016.

Технические средства обучения

Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы