

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
2. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
3. Ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10)»;
6. Образовательная программа, 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, 2017;
7. Учебный план по внеурочной деятельности МБОУ «2-Михайловская СОШ».
8. Положение о разработке программ МБОУ «2-Михайловская СОШ Сорочинского городского округа Оренбургской области».

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2017.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2017.

### **Назначение рабочей программы**

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### **Цель и задачи программы.**

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

**Задачи:**

- 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.

### **Принципы программы**

- 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 учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о здоровье и правильном питании», 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;
- 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

При изучении программы «Две недели в лагере здоровья» самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

**Главная идея** обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: **учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.**

### **Основные принципы обучения в сотрудничестве:**

**Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:

- единой цели, которую можно достичь только сообща;
- распределенных внутригрупповых ролей, функций;
- единого учебного материала; общих ресурсов;

- одного поощрения на всех.

**Личная ответственность каждого.**

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

**Равная доля участия каждого члена группы.**

- Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

**Рефлексия**

- обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

**Основные формы работы:** индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

**Характеристика внеурочных занятий.**

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа
- иллюстрирование
- кулинарная мастерская
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий
- экскурсия на кухню школьной столовой
- наглядная демонстрация с помощью презентаций
- сюжетно-ролевые игры
- совместная работа с родителями

**Описание места программы:**

На занятия внеурочной деятельности по программе «Две недели в лагере здоровья» спортивно-оздоровительной деятельности в 3-4 классах отводится 68 внеурочных часов (3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа; по 1 часу в неделю).

**Ресурсное обеспечение программы:**

1. демонстрационная версия на диске
2. таблицы пищевой ценности продуктов;
3. раздаточный методический материал;
4. компьютеры.

## Описание ценностных ориентиров содержания программы:

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (*например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

## Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

Критерии оценки качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса «Разговор о правильном питании» являются результаты выполнения ими заданий из рабочей тетради. Наиболее приемлемой формой оценки устных ответов, результатов выполнения письменных заданий, самостоятельных работ учащихся может быть одобрение, похвала (хорошо, молодец, замечательный ответ, правильно, не спеши, будь внимательнее и т.д.). Оценивать знания можно и на основе самооценки результата выполнения обучающимися заданий из рабочей тетради, знаний о правильном питании (возможно, при помощи специальных значков «улыбка»).

Программа является модульной и ориентирована на достижение результатов первого уровня.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- 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;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами** обучающихся являются:

### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- 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 адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового 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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:**

Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

Отказ или частичный отказ детей от "вредных" продуктов питания.

Употребление в пищу полезных продуктов питания.

Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима питания.

Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил

**Содержание программы.  
3 класс**

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Здоровье главное в жизни	Разговор о здоровье и правильном питании	3
2	Из чего состоит наша пища	формировать 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.	6

		Энергетическая ценность продуктов питания.	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Подвижные игры на улице	3
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде	3
6	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	2
7	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	2
8	Молоко и молочные продукты	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы	2
9	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.	2
10	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
11	Кто такие "Витамины"?	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты" Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"	4
12	Итоговое занятие	Олимпиада здоровья	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 животных, 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	блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов. Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.	3

	ограничен		
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 Оренбуржья.	4
8	Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями	Викторина. В каких сказках говорится о продуктах. в какие 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

### Тематическое планирование.

#### 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье главное в жизни	3
2	Из чего состоит наша пища	6
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
6.	Где и как готовят пищу	2
7.	Блюда из зерна	2
8.	Молоко и молочные продукты	2
9.	Что можно съесть в походе?	2
10.	Что нужно есть в разное время года	4
11	Кто такие "Витамины"?	4
12	Итоговое занятие. Олимпиада здоровья	1

#### 4 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	2
2.	Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря	1

3.	«Кулинарное путешествие» по России	5
4.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	3
5.	Как правильно вести себя за столом	5
6.	Блюда из зерна	3
7.	Какую пищу можно найти в лесу	4
8.	Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями	4
9.	Вода и другие полезные напитки	4
10.	Олимпиада здоровья	3

**При составлении программы использовалась методическая литература:**

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014..
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.



**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»  
в 3 классе (34 часа).**

№ занятия	К-во часов	Раздел	Тема занятия	Дата	
				План	Факт
1	3	Здоровье главное в жизни	Здоровый образ жизни.		
2			Здоровье - это счастье. Основные правила здоровья.		
3			Соблюдение личной гигиены - залог здоровья.		
4	6	Из чего состоит наша пища	Практическая работа "Изучение этикеток на продуктах".		
5			Состав пищевых продуктов.		
6			Режим питания.		
7			Составление меню дня		
8			Вредные и полезные привычки		
9			Составление меню праздничного стола		
10	2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.		
11			Комплекс утренней гимнастики		
12	3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Разговор о закаливании		
13			Беседа со школьным врачом		
14			Спортивная эстафета		
15	3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Рацион питания спортсмена		
16			Что можно съесть в походе		
17			Все о воде		
18	2	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи		
19			Поход в школьную столовую		
20	2	Блюда из зерна	Все о хлебе		
21			Все о зерновых культурах		
22	2	Молоко и молочные продукты	Молочная река, кисельные берега.		
23			Кисломолочные продукты на нашем столе		
24	2	Что можно съесть в походе	Продукты, необходимые в походе.		
25			Лесные ягоды и травы.		
26	4	Что нужно есть в разное время года	Разнообразное питание		
27			Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года		
28			Чай. Традиции русского чаепития		
29			Практическая работа. Приготовление салата и винегрета		
30	4	Кто такие "Витамины"?	Все о витаминах		
31			Разнообразие витаминного стола		
32			В каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д		
33			Составление рациона питания на день с учетом потребления витамин.		
34	1	Олимпиада здоровья	Итоговое занятие		

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»  
в 4 классе (34 часа).**

№ занятия	К-во часов	Раздел	Тема занятия	Дата	
				план	факт
1	2	Здоровье - это здорово.	Разговор о здоровье		
2			Режим питания учащегося		
3	1	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря	Разговор о рыбных блюдах и традиции потребления рыбы в нашей стране		
4	5	«Кулинарное путешествие» по странам и континентам	Национальные блюда стран соседей		
5			Блюда европейских стран		
6			Традиции принятия пищи азиатских стран		
7			Традиционные блюда народов мира		
8			Что готовили на Руси		
9	3	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Традиции русского чаепития		
10			Питание в походе и путешествии		
11			На вкус и цвет товарища нет		
12	5	Как правильно вести себя за столом	Правила поведения за столом		
13			Кухонная утварь и посуда		
14			Сервировка стола		
15			Как украсить блюдо		
16			Практическая работа. Леди и джентльмены		
17	3	Блюда из зерна	Разнообразие каш		
18			Хлеб всему голова		
19			Практическая работа . Золотое зерно		
20	4	Какую пищу можно найти в лесу	Лекарственные травы		
21			Разнообразный мир грибов		
22			Приправы и пряности		
23			Наши зеленые помощники в огороде		
24	4	Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями	Сказки о продуктах питания		
25			Мультфильм и фильм о хлебе		
26			Положительные и отрицательные герои рассказов и сказок о продуктах.		
27			Инсценировка сказки Усачева "Живот-животок".		
28	4	Вода и другие полезные напитки	Вода - источник жизни		
29			Еще раз о молоке		
30			Соки, морсы, напитки, польза и способы приготовления		
31			Витамины и минеральные вещества в напитках		
32	3	Олимпиада здоровья	Подведение итогов		
33			Спортивная эстафета		
34			Праздничное чаепитие		