

**Республика Карелия**  
**Администрация Прионежского муниципального района**  
**МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**№3»**

«Рассмотрено на заседании»:  
педагогического совета школы  
протокол № \_\_\_\_  
от «01 » сентября 2023 г.

\_\_\_\_\_ /А.А. Корнева/

«Утверждаю»:  
Директор школы:  
МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга»  
Приказ №103/1-о  
от « 01 » сентября 2023 г.  
\_\_\_\_\_ / Корнева А. А./

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**Здоровьесберегающей направленности**  
**«Разговор о правильном питании.**  
**Две недели в лагере здоровья»**

**Возраст детей – 8-10 лет**  
**Срок реализации -1 года**

**Составитель:**  
**Михайлова У.А.–**  
**учитель начальных классов**

**п.Новая Вилга,**  
**2023г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа «Две недели в лагере здоровья» 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 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

**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.

Для реализации этого вида деятельности используется УМК «Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Программа ориентирована на детей 9 – 10 лет (3 класс) и направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## 2. Общая характеристика спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

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 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

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

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее 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 ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

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

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Обучение по данной программе, в связи с возникающими непредвиденными форс-мажорными обстоятельствами в течение учебного года, возможно с применением дистанционных образовательных технологий, а также частично используя в комбинации с электронными средствами и онлайн - ресурсами.

### **3. Описание места спецкурса «Две недели в лагере здоровья» в учебном плане**

УМК «Две недели в лагере здоровья» является продолжением программы «Разговор о правильном питании» и включает в себя 14 тем. Проводится 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа за год).

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания спецкурса «Две недели в лагере здоровья»**

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения спецкурса «Две недели в лагере здоровья»**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- 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.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- 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.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.
- Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:
- Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая 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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## **6. Содержание спецкурса «Две недели в лагере здоровья»**

Содержание программы:

№ по порядку	Темы	Количество часов
1.	Давайте познакомимся	2
2.	Из чего состоит наша пища.	1
3.	Что нужно есть в разное время года.	3
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3
5.	Где и как готовят пищу.	3
6.	Как правильно накрыть на стол.	3
7.	Молоко и молочные продукты.	3
8.	Блюда из зерна.	3
9.	Какую пищу можно найти в лесу	3
10.	Как правильно вести себя за столом	1
	Всего:	34

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.

Формы проведения занятий:

- сюжетно – ролевые игры ( темы 4, 5,6, 9);
- чтение по ролям ( все темы);
- рассказ по картинкам ( темы 1,4,5,6,13);
- выполнение самостоятельных заданий ( все темы);
- конкурсы, викторины ( темы 1,5,6,9, 10);
- мини – проекты ( темы 2.7.11,12.13);

Содержание УМК «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 личных 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 первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объём 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;
- Вовлечённость 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.

## 7. Тематическое планирование спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся!	1
2	Из чего состоит наша пища.	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Из чего состоит наша пища.	1
5	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
11	Где и как готовят пищу.	1
12	Где и как готовят пищу.	1
13	Блюда из зерна.	1
14	Блюда из зерна.	1
15	Молоко и молочные продукты.	1
16	Молоко и молочные продукты.	1
17	Что можно съесть в походе?	1
18	Вода и другие полезные напитки.	1
19	Вода и другие полезные напитки.	1
20	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.	1
21	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.	1
22	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.	1
23	«Кулинарное путешествие» по России.	1
24	«Кулинарное путешествие» по России.	1
25	«Кулинарное путешествие» по России.	1
26	«Кулинарное путешествие» по России.	1
27	«Кулинарное путешествие» по России.	1
28	Спортивное путешествие по России.	1
29	Спортивное путешествие по России.	1
30	Спортивное путешествие по России.	1
31	Спортивное путешествие по России.	1
32	Олимпиада здоровья.	1
33	Олимпиада здоровья.	1
34	Олимпиада здоровья.	1

## **8. Описание материально – технического обеспечения спецкурса «Две недели в лагере здоровья»**

### **1. Печатные пособия.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательной программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

### **2. Интернет-ресурсы.**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### **3. Материально-технические средства.**

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

### **4. Дополнительная литература**

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.