

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 91 Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО учителей
начальных классов

с заместителем директора по УВР

Журавлевой Е.А.

Протокол №1

от «31» августа 2020 г.


Директор МОУ СП №91
Т.В. Горшкова
Принято № 15199 от 01
сентября 2020 г.

Программа дополнительного образования

«Две недели в лагере здоровья»

(Расчитана на 1 год обучения, для учащихся 3 класса)

Составитель: Панченкова И.Н.
Учитель начальных классов

Волгоград, 2020

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Две недели в лагере здоровья "- М.: ОЛМА Медия Групп,2014г.

Программа реализуется в рамках дополнительного образования обучающихся в 3 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.

Направление -спортивно-оздоровительное.

Срок реализации программы -1 год (3 класс)

Количество часов:

1-год обучения -34 часа в год; в неделю 1 час.

Возраст детей:9-10 лет

Раздел 2 . Результаты освоения курса дополнительного образования

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:

- 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.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Вводное занятие	Просмотр диска.	<p>Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Определять полезные продукты. Иметь представление о гигиене питания. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Понимать важность правильного питания. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. Определять время основных приемов пищи. Понимать смысл основных терминов. Накрывать праздничный стол. Определять блюда для праздничного стола. Объяснять значимость молока и молочных продуктов. Участвовать в конкурсах и</p>
Давайте познакомимся!	Игра «Аукцион»	
Из чего состоит наша пища	Сюжетно-ролевая игра «Меню сказочных героев»	
Оформление плаката любимые продукты и блюда	Коллективное творчество	
Самые полезные продукты	Тест	
Экскурсия в магазин	Сюжетно-ролевая игра	
Если хочешь быть здоров	Беседа	
Практическая работа «Составление меню»	Коллективное творчество	
Овощи и фрукты – полезные продукты	Тест	
Как правильно есть (гигиена и культура питания)	Игра-обсуждение «Законы питания»	
Что нужно есть в разное время года	Просмотр презентации, беседа	
Кулинария в разное время года	Конкурс кулинаров	
Консервирование блюд на зиму	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа	
Оформление дневника «Мой день»	Беседа	
Правильное питание – главное при занятиях спортом	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
Где и как готовят пищу	Беседа	
Секреты обеда	Сюжетно-ролевая игра «Сказка, сказка, сказка»	
Секреты обеда	Конкурс кроссвордов. Коллективное творчество	
Как правильно накрыть стол	Игра «Накрываем на стол»	
Сервировка стола	Конкурс «Салфеточка»	
Сервировка стола	Групповая работа	
Молоко и молочные продукты	Коллективное творчество	
Молочное меню	Игра «Молочное меню»	
Удивительное молоко	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1	Вводное занятие	1		
2	Давайте познакомимся!	1		
3-4	Из чего состоит наша пища	2		
5	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		
6	Самые полезные продукты	1		
7	Экскурсия в магазин	1		
8	Если хочешь быть здоров	1		
9	Практическая работа «Составление меню»	1		
10	Овощи и фрукты – полезные продукты	1		
11	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	1		
12-13	Что нужно есть в разное время года	2		
14	Кулинария в разное время года	1		
15	Консервирование блюд на зиму	1		
16.-18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3		
19	Оформление дневника «Мой день»	1		
20	Правильное питание – главное при занятиях спортом	1		
21-25	Где и как готовят пищу	5		

26	Секреты обеда	1		
27	Секреты обеда	1		
28	Как правильно накрыть стол	1		
29	Сервировка стола	1		
30	Сервировка стола	1		
31-33	Молоко и молочные продукты	3		
34	Молочное меню	1		

Литература

1. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М.: Детская литература, 1972г.
2. Начальная школа №8, 1992г.
3. Начальная школа №4, 1995г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
6. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»
7. Методическое пособие М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»М: ОЛМА Медиа Групп , 2008
8. Рабочая тетрадь М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».М: ОЛМА Медиа Групп , 2011.
9. М. Ивин «Хлеб сегодня, хлеб завтра». М: Детская литература, 1980 г.
10. А. Митяев «Ржаной хлебушко- калачу дедушка». М: Детская литература, 1990г.
11. Энциклопедия для детей (том 31) Древние цивилизации/ М. Аксенова. Д.Володихин, И. Стрикалов. М: Мир энциклопедий Аванта +, 2008 г

Технические средства обучения

Компьютер.

Интерактивная доска.

Мультимедийный проектор.

Принтер.

Сканер.

Видео-и аудиопродукция

Компьютерные презентации по отдельным темам, мультфильмы.

Наглядные и иллюстративные пособия

Настенные таблицы

Муляжи продуктов питания

Натуральные продукты