Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №17

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Две недели в лагере здоровья»**

**(общекультурное направление)**

для учащихся 3 класса

на 2021– 20202 учебный год

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

х. Веселый

1. **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате изучения программы школьники получат 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 получат 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.

  «У***ченик научится»***

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

 ***« Ученик получит возможность научиться»***

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать  основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

ЗАДАЧИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ. 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.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Программа «Две недели в лагере здоровья» представляет собой программу организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы. Предусмотренные данной программой занятия предназначены для проведения в группе, состоящей из учащихся одного класса. Занятия проходят во внеурочное время. На изучение курса «Две недели в лагере здоровья» в 3 классе отводится 1 час в неделю - 34 часа.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

* положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
* адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая познавательные мотивы;
* установка на здоровый образ жизни;
* готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
* умение признавать собственные ошибки;
* оценивать собственные успехи.

Могут быть сформированы:

* умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя.

ПРЕДМЕТНЫЕ

У учащихся будут сформированы представления:

* о правилах и основах рационального 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

Учащиеся научатся:

* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

**Познавательные**

Учащиеся научатся:

* приобретать знания об основах рационального питания;
* формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
* формировать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

**Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

* организовывать взаимопроверку выполненной работы;
* высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Учащиеся получат возможность научиться:

* учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.
1. **Содержание учебного предмета.**

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- информирование детей о народных традициях, связанных 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;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

-знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

-навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

-умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. |  Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4. | Игра  «Меню сказочных героев» | 1 |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | Молочное меню | 1 |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | Повар – профессия древняя. | 1 |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |
| 31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |
| 32 | Творческий отчет. | 1 |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания.  | 1 |
| 34 | Подведение итогов. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. |  Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 | 01.09.21г. |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 | 08.09 |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | 15.09 |
| 4. | Игра  «Меню сказочных героев» | 1 | 22.09 |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 29.09 |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 | 06.10 |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | 13.10 |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 | 20.10 |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 | 27.10 |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | 10.11 |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 | 17.11 |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 | 24.11 |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | 01.12 |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 | 08.12 |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 | 15.12 |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | 22.12 |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 | 29.12 |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 | 12.01.22г. |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 | 19.01 |
| 20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 | 26.01 |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | 02.02 |
| 22 | Молочное меню | 1 | 09.02 |
| 23 | Блюда из зерна | 1 | 16.02 |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 | 02.03 |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | 09.03 |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | 16.03 |
| 27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 | 23.03 |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | 06.04 |
| 29 | Повар – профессия древняя. | 1 | 13.04 |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 | 20.04 |
| 31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 | 27.04 |
| 32 | Творческий отчет. | 1 | 04.05 |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 | 11.05 |
| 34 | Подведение итогов. | 1 | 18.05.22г. |