

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №112»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол № 1
от «23» августа 2022г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора:  И.Э. Крицкая
приказ № 252/01-02
от «24» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по учебному курсу
ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ
для 4 а, б, в, г классов
на 2022/2023 учебный год

Составители: Лапшова Л.А., Орехова Т.В.,
Киреева Г.Г., Сеницына С.В.

Барнаул 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Две недели в лагере здоровья» для 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 112», программы по курсу «Две недели в лагере здоровья», образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких и методического пособия для учителей под редакцией Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г

Цель программы: - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **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.

Формы работы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы:

- Репродуктивный
- Проблемный
- Частично-поисковый.
- Объяснительно-иллюстративный.

Количество учебных часов.

Так как бережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни, а среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье всех учащихся, их физическом воспитании и развитии, решено скорректировать программу М. М. Безруких «Две недели в лагере здоровья» и довести количество часов по программе до **1 часа** в неделю, **34 часа в год**. Все темы соответствуют предусмотренным в Программе.

Планируемые результаты изучения курса на конец 4 класса.

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:

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

Формы контроля

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Контрольно-измерительные материалы

Вид работы	По теме
Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	«Кулинарное путешествие» по России
Тестирование «Что полезно в нашей пище»	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
Мини-проекты «Интересные рецепты»	Дары моря
Итоговая работа	Викторина по здоровью «Чему научились за 4 года»

**Календарно – тематическое планирование уроков по предмету
«Две недели в лагере здоровья»**

№п/	Тема	Дата	Корректировка	Примечание
1	Давайте познакомимся!			
2	Давайте познакомимся!			
3	Из чего состоит наша пища.			
4	Из чего состоит наша пища.			
5	Что можно есть в разное время года.			
6	Что можно есть в разное время года.			
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
9	Где и как готовят пищу.			
10	Где и как готовят пищу.			
11	Как правильно накрыть стол.			
12	Как правильно накрыть стол.			
13	Молоко и молочные продукты.			
14	Молоко и молочные продукты.			
15	Блюда из зерна.			
16	Блюда из зерна.			
17	Какую пищу можно найти в лесу.			
18	Какую пищу можно найти в лесу.			
19	Какую пищу можно найти в лесу.			
20	Что и как можно приготовить из рыбы.			
21	Что и как можно приготовить из рыбы.			
22	Что и как можно приготовить из рыбы.			
23	Дары моря.			
24	Дары моря.			
25	Дары моря.			
26	«Кулинарное путешествие» по России».			
27	«Кулинарное путешествие» по России».			
28	«Кулинарное путешествие» по России».			
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			
32	Как правильно вести себя за столом			
33	Как правильно вести себя за столом			
34	Как правильно вести себя за столом			