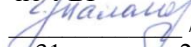


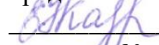
Приложение к ООП (НОО),
утверждено приказом № 50 от 31.08.2023г

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 /Талагаева Г.В./
«31» августа 2023г.

Рассмотрено и одобрено на
заседании ШМО учителей-
предметников

 /Е.Н. Казакова/
протокол № 1 от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(социальное направление)
Модуль 2: «Две недели в лагере здоровья»
(3-4 классы)

Уровень образования: начальное общее образование.

Разработчики:

учитель: Хритошина Л.Н., высшая
квалификационная категория

учитель: Перепёлкина Е.И., высшая
квалификационная категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по модулю «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей.

Программа внеурочной деятельности по модулю «Две недели в лагере здоровья» предназначена для обучающихся 3 - 4 классов и рассчитана на 33 занятия, 1 занятие в неделю. Преподавание проводится во второй половине дня во внеурочное время и представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни.

Цель программы:

- формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи программы:

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем,
- представления о национальной кухне как важном компоненте культуры народа;
- развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности;
- развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности;
- способствовать развитию желания и умения детей работать в коллективе

Актуальность программы

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывает на то, что испытывает трудности

при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости. Это доказывает актуальность и значимость специального обучения школьников основам правильного питания.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности и их характеристика
1	Давайте познакомимся.	Выбор годового проекта. Работа с рисунками. Составление режима дня. Ребусы.	ИГРОВАЯ, ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ, ТВОРЧЕСКАЯ

2.	Из чего состоит наша пища. <i>Основные питательные вещества и их роль для организма человека, продукты и блюда — источники питательных веществ. Необходимость разнообразного питания. Энергетическая ценность продуктов питания.</i>	Составление меню на день. Статьи о правильном питании.	Составлять меню на день, анализировать статьи о питании и здоровье, толковать значение кулинарных выражений.
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. <i>Подвижные игры на прогулке. Определение пульса.</i>	Конкурс пословиц о здоровье. Составить комплекс утренней зарядки.	Толковать значение пословиц, определять пульс, организовывать игры с одноклассниками.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров. <i>Правила закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Физкультминутки на уроке. Что такое прививки.</i>	Экскурсия на ФАП, Просмотр мультфильма «Я прививок не боюсь!». Беседа о способах закаливания.	Определять значение физкультминуток для здоровья, приводить примеры упражнений для глаз, осанки и т.д.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. <i>Рацион питания спортсмена.</i>	Чтение сказок и былин о богатырях.	Приводить примеры видов спорта, определять их влияние на здоровье
6.	Где и как готовят пищу. <i>Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи.</i>	Экскурсия в школьную столовую. Историческая справка о появлении посуды.	Осуществлять поиск информации о древней посуде о способах приготовления пищи.
7.	Блюда из зерна. <i>Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.</i>	Пословицы о хлебе. Рецепт каши. Чтение произведений о хлебе.	Осмысливать значение зерновых культур для человека, беречь хлеб.
8.	Молоко и молочные продукты. <i>Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза.</i>	Беседа о животных, дающих молоко. Составить кроссворд «Продукты из молока»	Различать кисломолочные продукты, знать их влияние на организм.
9.	Что можно есть в походе. <i>Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе. Блюда из орехов.</i>	Кроссворд «Лесные богатства». Игра «собери рюкзак».	Отличать съедобные и несъедобные ягоды и грибы, различать орехи.
10.	Вода и другие полезные напитки. <i>Чай как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира.</i>	Просмотр презентации о воде.	Бережно относиться в воде, осваивать правила заваривания чая.
11.	Что и как можно приготовить из рыбы. <i>Польза и значение рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы.</i>	Конкурс рисунков «Золотая рыбка». Игра «Свари уху».	Классифицировать рыб речных и морских, правила безопасности на рыбалке.
12.	Дары моря. <i>Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.</i>	Кроссворд «Кукумария». Географическая викторина.	Формулировать выводы из изученного материала, определять полезность продукта.
13.	Кулинарное путешествие по России. <i>Кулинарные традиции и обычаи, как</i>	Загадки. Презентации национальных блюд.	Выполнять презентации и

	<i>составная часть культуры нашего народа. Национальные блюда, способы их приготовления.</i>		выступать с ними, знать кулинарные традиции России.
14.	Спортивное путешествие по России. <i>Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Режим питания спортсмена. Виды спорта. Великие спортсмены.</i>	Презентации «Великие спортсмены», «Спортивные игры»	Соблюдать личную гигиену, называть составные части ЗОЖ, приводить самые популярные игры среди населения.
15.	Олимпиада здоровья. <i>Подведение итогов. Спортивные игры. Выставка рисунков, плакатов о здоровом питании.</i>	Презентация «ЗОЖ», рисунки, плакаты, защита проектов.	Выступать с презентациями, изображать проблему правильного питания в плакате.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тема раздела	Количество часов
Давайте познакомимся!	1ч.
Из чего состоит наша пища	3ч.
Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2ч.
Закаляйся, если хочешь быть здоров	2ч.
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2ч.
Где и как готовят пищу	2ч.
Блюда из зерна	2ч.
Молоко и молочные продукты	2ч.
Что можно есть в походе	1ч.
Вода и другие полезные напитки	2ч.
Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря	3ч.
Кулинарное путешествие по России	5ч.
Спортивное путешествие по России	4ч.
Олимпиада здоровья	2ч.
Итого	33ч.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	тема занятия	дата	
		календ.	факт.
Давайте познакомимся (1ч)			
1	Давайте познакомимся.		
Из чего состоит наша пища (3ч)			
2	Основные группы питательных веществ.		
3	Информационные источники о питании.		
4	Вредные и полезные привычки.		
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2ч)			
5	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.		
6	Соблюдение личной гигиены - залог здоровья.		
Закаляйся, если хочешь быть здоров (2ч)			

7	Разговор о закаливании. Комплекс утренней гимнастики.		
8	Что такое прививки.		
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч)			
9	Рацион питания спортсмена.		
10	Важность занятий спортом для здоровья.		
Где и как готовят пищу (2ч)			
11	Предметы кухонного оборудования.		
12	Основные принципы работы на кухне.		
Блюда из зерна (2ч)			
13	Хлеб – всему голова.		
14	Ассортимент блюд из зерна.		
Молоко и молочные продукты (2ч)			
15	Пейте, дети, молоко.		
16	Кисломолочные продукты.		
Что можно есть в походе (1ч)			
17	Продукты необходимые в походе.		
Вода и другие полезные напитки (2ч)			
18	Вода – источник жизни.		
19	Традиционные напитки.		
Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря (3ч.)			
20	Ценность рыбных блюд.		
21	Ассортимент рыбных блюд.		
22	Многообразие микроэлементов в морепродуктах.		
Кулинарное путешествие по России (5ч.)			
23	Кулинарные традиции севера России.		
24	Кулинарные традиции центральной России.		
25	Кулинарные традиции юга России.		
26	Кулинарные традиции жителей Волги.		
27	Кулинарные традиции Сибири.		
Спортивное путешествие по России (4ч.)			
28	Национальные спортивные игры России.		
29	Игры наших предков.		
30	Режим питания спортсмена.		
31	Наши спортсмены – наша гордость.		
Олимпиада здоровья (2ч.)			
32	Здоровый образ жизни. Подвижные игры.		
33	Плакаты и рисунки о здоровье.		

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Две недели в лагере здоровья»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г./ - М., 2012.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Две недели в лагере здоровья». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
5. www.prav-pit.ru

