

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Рассмотрено
Руководитель школьного методического объединения
Яценко И.Ф.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СШ №11»
Корепанов И.А.
Приказ № 149-ОД
от «30» августа 2023 г.



Программа внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья»

для обучающихся 3 классов

(занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся)

Составитель: Мышкина Г.В.

2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Две недели в Лагере здоровья» составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования"; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821–10 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 с изменениями); 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, 2019, рабочей тетради «Две недели в Лагере здоровья». Часть II/М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой.- М.: Nestle, 2020.

Программа направлена на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием. Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Программа состоит из трех частей: «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет); «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет), «Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет). Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

Программа курса «Две недели в Лагере здоровья» организуется в рамках спортивно-оздоровительного направления в форме кружка и представляет систему практико-ориентированных занятий для учащихся 3 классов и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель программы: развитие представлений младших школьников о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Задачи 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.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение

предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

-Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

-Проблемный.

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

-Объяснительно-иллюстративный.

Планируемые результаты

Результаты	Умения и УУД	Формы контроля
Личностные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Педагогическое наблюдение Выполнение творческих заданий
Метапредметные	<i>Регулятивные УУД:</i> понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). Умение адекватно	Выполнение творческих заданий. Решение проблемных ситуаций, логических задач, организация выставки

	<p>воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме; смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>	
Предметные	Ученик научиться планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,	Участие в различных

	<p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>конкурсах детского творчества: на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья». Отказ или частичный отказ детей от «вредных» продуктов питания. Употребление в пищу полезных продуктов питания. Соблюдение режима дня. Соблюдение режима питания. Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил.</p>
--	---	---

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:

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 получают 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.

Содержание учебного курса

Содержание курса	Формы организации занятий	Вид деятельности
Введение.	Просмотр презентации. Беседа. Игра «Аукцион». Семейная викторина «Поле чудес». Оформление и заполнение «Дневника физического развития»	Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».
Из чего состоит наша пища.	Просмотр презентации. Беседа. Игра «Меню сказочных героев». Практическое занятие- Кулинарная студия «Синьор помидор». Тест. Коллективный проект.	Определять полезные продукты.
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Просмотр презентации. Беседа. Тест. Подвижные игры на прогулке. Конкурс «Самая веселая зарядка». Исследование двигательной подготовленности.	Иметь представление о гигиене питания. Приобретать навыки культурного поведения за столом.
Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Просмотр презентации. Тест. Конкурс стихов.	Понимать важность правильного питания.
Как правильно питаться, если заниматься спортом.	Просмотр презентации. Беседа. Интервью с спортсменом.	Выполнять творческие задания из рабочей тетради.
Где и как готовят пищу.	Просмотр презентации. Беседа. Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка». Тест. Конкурс «Сказка, сказка, сказка», кроссвордов.	Определять время основных приемов пищи. Понимать смысл основных терминов. Участвовать в конкурсах и играх.
Блюда из зерна.	Просмотр презентации. Беседа. Тест. Игра-конкурс «Хлебопеки» Экскурсия в музей.	Готовить и защищать творческие проекты.
Необычное путешествие.	Просмотр презентации, видео. Беседа. Тест. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	
Олимпиада здоровья.	Тест. Заполнение «Дневника физического развития».	
Обобщение пройденного за год.	Защита индивидуальных проектов.	

**Тематическое планирование
1 час в неделю, 34 часа**

№ п/п	Тема	Количество часов	Вид деятельности обучающихся	ЭОР
Введение (3ч)				
1	Знакомство с героями.	1	<i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; <i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке; <i>Преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; <i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом.	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме.
2	В Лагере здоровья.	1		
3	Подготовка проекта «Дневник физического развития».	1		
Из чего состоит наша пища (5ч)				
4	Питательные вещества и их роли для организма человека.	1	<i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; <i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке; <i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом. <i>Преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; <i>Ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; <i>Перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; <i>Понимать и использовать</i> информацию, приведённую на упаковке продукта, <i>моделировать</i> правила поведения покупателя; <i>Распознавать</i> испорченные продукты, <i>обосновывать</i> правила гигиены во время еды вне дома. <i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме Практическое занятие. Кулинарная студия/модуль 2/ «Синьор помидор». Раздел «Для детей». Тест 1.
5	Рациональное питание. Составление меню.	1		
6	Практическое занятие. Кулинарная студия «Синьор помидор».	1		
7	Коллективный проект стенгазеты «Из чего состоит наша пища»	1		
8	Путешествие по сказкам. Игра «Меню сказочных героев»	1		
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (3ч)				
9	Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1	<i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; <i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке;	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме . Раздел «Для детей». Тест 2.
10	Роль физической активности в укреплении	1		

	здоровья, развитии силы и выносливости.			
11	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1		
Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч)				
12	Закаливание. Правила закаливания воздухом.	1	Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему. <i>Давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками.	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме . Раздел «Для детей». Тест 3.
13	Закаливание. Правила закаливания водой.	1		
14	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1		
Как правильно питаться, если заниматься спортом (3ч)				
15	Зависимость рациона питания от физической активности человека.	1	Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме.
16	«Пищевая тарелка» спортсмена.	1		
17	В гостях у спортсмена.	1		
Где и как готовят пищу (5 ч)				
18	Кухня. Техника безопасности.	1	<i>Обобщать</i> особенности национальной кухни. <i>Обосновывать</i> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. <i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом. <i>Давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками.	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме. Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Снежно-нежная сказка». Раздел «Для детей». Тест 4.
19	Экскурсия на кухню школьной столовой.	1		
20	Практическое занятие. Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка».	1		
21	Видео-фото проект «Кулинарный поединок»	1		
22	Музейный урок «Такая разная посуда» (виртуальная выставка)	1		

Блюда из зерна (4 ч)				
23	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна.	1	<p><i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя;</p> <p><i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке;</p> <p><i>Давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками</p>	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме. Раздел «Для детей». Тест 5.
24	Блюда из зерна. Составление меню.	1		
25	Проект «День Нептуна».	1		
26	Музейный урок «От зёрнышка до каравая»	1		https://www.glazovmuseum.ru/
Необычное путешествие (3 ч)				
27	Кулинарные традиции и обычаи народов России.	1	<p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;</p> <p>Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;</p> <p><i>Давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками.</p>	www.prav-pit.ru Презентация и конспект урока по теме. Раздел «Для детей». Тест 10.
28	Кулинарные традиции и обычаи народов Удмуртии.	1		
29	Традиционная удмуртская кухня.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnaya-kuhnya-udmurtov-1202516.html Презентация «Национальная кухня Удмуртов» https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=k8vG3hvW1Q&feature=emb_logo Видео «Удмуртия. Вкусные традиции»
Олимпиада здоровья (2ч)				
30	Защита проекта «Дневник физического развития».	1	<p><i>Находить ответы</i> на вопросы, используя свои знания, жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</p> <p>перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; преобразовывать информацию из одной формы в другую,</p>	
31	Олимпиадные задания по ЗОЖ.	1		www.prav-pit.ru Раздел «Для детей». Тест 11.

			<i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками	
Обобщение пройденного за год (3ч)				
32-33	Проект «Кулинарные традиции моей семьи»	2	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	
34	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	<i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом.	

Приложение

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся).

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!