

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация города Ижевска

МБОУ "СОШ № 91 имени Надежды Курченко"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____/Тютеева Л.В.

Подпись / ФИО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №91 имени
Надежды Курченко»

_____/Дягилева М.В.

Принято на заседании Педагогического
совета Протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Урок здоровья. Две недели в лагере здоровья»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Петухова М.В., учитель начальных классов

Ижевск

1. Пояснительная записка.

Программа «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и адаптирована для детей с зпр.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

Цель курса «Две недели в лагере здоровья» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных **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.

Содержание курса «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

2. Общая характеристика программы

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

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

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неперенное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- **Репродуктивный** – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение курса отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов в год. (34 учебные недели). Срок реализации: 2019-2020 учебный год.

3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, 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:

В познавательной сфере:

- 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.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

5.Содержание учебного предмета, курса

Из чего состоит наша пища.Что нужно есть в разное время года.Как правильно питаться, если занимаешься спортом.Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы,используемые для приготовления пищи.Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина.Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов.Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека.Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе.Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд.Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу.«Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд.Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах.Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

« Урок здоровья. ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»

№	Название темы	Страницы учебника	Количество часов	Форма занятия	Планируемые результаты	Формирование УУД
1	Давайте познакомимся	Стр. 1-9	1	Семейная викторина «Поле чудес» Игра «Аукцион»	-знать новых героев программы	Личностные УУД: - находить со сверстниками общий язык и общие интересы. Регулятивные УУД: - понимать и сохранять учебную задачу; - понимать ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Познавательные УУД: -ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного Коммуникативные УУД: - высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
2-3	Из чего состоит наша пища	Стр. 10 -15	2	Мини-проект Чтение по ролям	- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	Личностные УУД: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные УУД: -перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; Познавательные УУД: - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; Коммуникативные УУД: -использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом
4-5	Что нужно есть в разное время года	Стр. 16-19	2	Уроки совместно с родителями, детские презентации,	-знать о традициях своего народа; -знать о пользе овощей и фруктов.	Личностные УУД: -нацелить на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке. Регулятивные УУД:

				«Конкурс кулинаров», «Капустник»		<ul style="list-style-type: none"> - работать по предложенному учителем плану; - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения; <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать и отстаивать собственное мнение.
6-7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Стр. 20-22	2	Урок-рассказ по картинкам Чтение по ролям Сюжетно-ролевые игры Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; - знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. 	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и сохранять учебную задачу; - понимать ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать сообщения в устной и письменной форме; - определять цель деятельности на уроке <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривать последовательность действий на уроке;
8-9	Где и как готовят пищу	Стр. 23-27	3	Сюжетно-ролевая игра «На кухне» Чтение по ролям Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов	<ul style="list-style-type: none"> - знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. 	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения; <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспринимать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); <p>Коммуникативные УУД:</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
10 - 12	Как правильно накрыть стол	Стр. 28-31	3	Сюжетно-ролевая игра «Накрываем стол», конкурс «Салфеточка»	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила сервировки стола, - уметь применять эти правила. 	<p>Личностные УУД: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.</p> <p>Регулятивные УУД: - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Познавательные УУД: - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.</p> <p>Коммуникативные УУД: - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
13	Обобщающий урок «Встречаем гостей»	-	1	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - расширить представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде) - помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека. 	<p>Личностные УУД: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.</p> <p>Регулятивные УУД: - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Познавательные УУД: - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.</p> <p>Коммуникативные УУД: - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
14 - 15	Защита проектов на тему «Из чего	-	2		<ul style="list-style-type: none"> - умение представить свой проект; 	

	состоит наша пища»				<ul style="list-style-type: none">- развивать навыки публичного выступления- демонстрация правильных продуктов питания.	
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

16 - 18	Молоко и молочные продукты	Стр. 32-36	3	Чтение по ролям; игра-исследование «Это удивительное молоко»; составление «Молочного меню»; м/фильм «Молочный Нептун»	-знать о пользе молока и молочных продуктах	Личностные УУД: — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Регулятивные УУД: - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД: - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные УУД: - уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
19 - 20	Блюда из зерна	Стр. 37-41	3	Игра-конкурс «Хлебопеки». Конкурс «Венок из пословиц» Калейдоскоп «Хлебобулочные изделия»	-знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	Личностные УУД: — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; Регулятивные УУД: - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; Познавательные УУД: - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников. Коммуникативные УУД: - уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
21	Какую пищу	Стр.	3	Мини-проект	-знать основные	Личностные УУД:

23	можно найти в лесу	42-46		«Где найти витамины зимой» Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках» Игра «Походная математика»	правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов). <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
24 - 26	Что и как можно приготовить из рыбы	Стр. 47-53	3	Викторина «По рыбным местам» Чтение по ролям Конкурс рисунков «В подводном царстве»	-знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	<p>Личностные УУД:</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.

						<p>Коммуникативные УУД: - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.</p>
27 - 29	Дары моря	Стр. 54-58	3	Мини-проект «В гостях у Нептуна»	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	<p>Личностные УУД: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>Регулятивные УУД: - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <p>Познавательные УУД: - осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; - уметь строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p>Коммуникативные УУД: - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p>
30 - 31	Кулинарное путешествие по России	Стр. 59-64	2	Мини-проект «Кулинарный глобус» Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	-знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	<p>Личностные УУД: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.</p> <p>Регулятивные УУД:</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
32 - 33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Стр. 65-67	2	Конкурс «На необитаемом острове» Чтение по ролям	-знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
34	Как правильно вести себя за	Стр. 68	1	Экскурсия в кафе	-знать и уметь применять правила поведения за	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -иметь представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил

	столом. Итоговое занятие.				столом	<p>как проявления уровня культуры человека.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о правилах поведения за столом <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
--	--	--	--	--	--------	---

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022. – 80 с.
2. Образовательной программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

3. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2022. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.