

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО
_____/Лягина Н.В.
протокол № 8
«25» августа 2023 г

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
_____/_____
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
_____/Дрожджа Н. Б.
Приказ № 277-од
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
для учащихся 3-4 классов**

Самара, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» для 3 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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.

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.

Курс «Две недели в лагере здоровья» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания,

понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Две недели в лагере здоровья» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

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 обучающимися. 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.

Программа рассчитана: 3-4 классы 17 часов (0.5 час в неделю) 2 года обучения

2. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

3 класс

Введение.

Из чего состоит наша пища.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Составление меню для спортсменов. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в столовую. Как правильно накрыть стол. Игра «Накрываем стол».

Молоко и молочные продукты.

Путь от зерна к батону.

Экскурсия на хлебокомбинат.

Оформление проекта «Хлеб всему голова»

Формы организации занятия: Познавательная беседа. Экскурсии

Виды деятельности: Познавательная.

4 класс

Вводное занятие.

Какую пищу можно найти в лесу.

Правила поведения в лесу

Лекарственные растения.

Дары моря. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Меню из морепродуктов.

Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края.

Практическая работа по составлению меню.
Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
Праздник «Мы за чаем не скушаем».
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
Составление недельного меню.
Конкурс «На необитаемом острове».
Как правильно вести себя за столом. Накрываем праздничный стол.
Проект «Кулинарный глобус»
Формы организации занятия: Познавательная беседа.
Виды деятельности: Познавательная.
Форма промежуточной аттестации: создание инфографики.
Формы организации внеурочной деятельности учащихся: кружок

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

3-4 класс

Личностные результаты

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- понимание необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Познавательные УУД

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-строить сообщения в устной и письменной форме;

Коммуникативные УУД

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Предметные результаты

-знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

-навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

-умение определять полезные продукты питания;

-знание о структуре ежедневного рациона питания;

-навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

-приобретение социального опыта;

-формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

-приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических

часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

3 класс

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1.	Введение	1	1		https://clck.ru/329Yhc	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
2.	Из чего состоит наша пища	1	1		https://clck.ru/329eHn	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3.	Что нужно есть в разное время года	1	1		https://clck.ru/329eZq	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).
4.	Оформление дневника здоровья	1		1	https://clck.ru/329ehU	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
5.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	https://clck.ru/329ejh	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
6.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		1	https://clck.ru/329evT	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим

7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		https://clck.ru/329YCD	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
8.	Составление меню для спортсменов	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
9.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1	https://clck.ru/329f9J	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
10.	Где и как готовят пищу	1	1		https://clck.ru/329fFc https://clck.ru/329nSf	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).

11.	Экскурсия в столовую.	1		1	https://clck.ru/329fJa	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
12.	Как правильно накрыть стол.	1	1		https://clck.ru/329fQn	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
13.	Игра накрываем стол	1		1	https://clck.ru/329fTK	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).
14.	Молоко и молочные продукты	1	1		https://clck.ru/329fVm	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим

15.	Путь от зерна к батону	1	1		https://clck.ru/329fbT	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
16.	Экскурсия на хлебкомбинат	1		1	https://clck.ru/329fg3	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
17.	Создание инфографики	1		1	https://clck.ru/329fhn	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
		Итого: 17 часов	Количество часов в (%) 50 %	Количество часов в (%) 50 %		

4 класс

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1		https://clck.ru/329hUa	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное

						отношение к окружающим
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		https://clck.ru/329hao	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
3.	Правила поведения в лесу	1	1		https://clck.ru/329hen	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).
4.	Лекарственные растения	1	1		https://clck.ru/329myz	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
5.	Дары моря. Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1		1	https://clck.ru/329n6b	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим

						за свое собственное будущее.
6.	Меню из морепродуктов	1		1	https://clck.ru/329n6b	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
7.	Кулинарное путешествие по России.	1	1		https://clck.ru/329nDV	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
8.	Традиционные блюда нашего края	1	1		https://clck.ru/329nHX	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
9.	Практическая работа по составлению меню	1		1	https://clck.ru/329nM9	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
10.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1	https://clck.ru/329nbo	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного

						отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).
11.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	https://clck.ru/329nfX https://clck.ru/329ngA	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
12.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		https://clck.ru/329XCC	Духовно-нравственное воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
13.	Составление недельного меню	1		1	https://clck.ru/329o8v	Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Развивать нравственные ориентиры и духовные ценности. Содержание ценностного характера (демонстрация образцов дружелюбия, миролюбия, ответственного отношения к отечеству, семье, труду, знаниям, культуре, природе).
14.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1	https://clck.ru/329oL7	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
15.	Как правильно вести себя за	1	1		https://clck.ru/329oTN	Духовно-нравственное

	СТОЛОМ					воспитание Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
16.	Накрываем праздничный стол	1	1		https://clck.ru/329oVB	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
17.	Создание инфографики	1		1	https://clck.ru/329oZZ	Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим
		Итого: 17 часов	Колич ество часов (%) 50 %	Количес тво часов (%) 50 %		

5. Учебно-методическое обеспечение (в том числе при наличии во внеурочной деятельности)