

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов
г. Дубны Московской области»**

**Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1 от 31.08.2020**



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №1

А.И.Руденко

Приказ № 40 от 31.08.2020

**Рабочая программа
по курсу «Две недели в лагере здоровья»
для 3 «А» класса
на 2020-2021 уч. Год
уровень программы: базовый**

Учитель Чирова Е.Н.

г. Дубна

2020– 2021 уч. год

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).

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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.

Для реализации этого вида деятельности используется УМК «Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Программа ориентирована на детей 9 – 10 лет (3 класс) и направлена на достижение следующих результатов:

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

Общая характеристика спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

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.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. 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 (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое 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 спецкурса «Две недели в лагере здоровья» в учебном плане

УМК «Две недели в лагере здоровья» является продолжением программы «Разговор о правильном питании» и включает в себя 14 тем. Проводится 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа за год).

Описание ценностных ориентиров содержания спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

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.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая 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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание

Раздел / тема	Содержание
Введение (2 часа)	Знакомство с героями в Лагере Здоровья
Из чего состоит наша пища (2 часа)	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)	Комплекс упражнений для утренней зарядки Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости

Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой
Как правильно питаться, если заниматься спортом (2 часа)	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности. Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.
Где и как готовят пищу (2 часа)	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы; Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.
Блюда из зерна (2 часа)	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов; Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».
Молоко и молочные продукты. (2 часа)	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».
Что можно есть в походе (2 часа)	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на

	неведомых дорожках».
Вода и другие полезные напитки (2 часа)	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника. Игра-исследование «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве».
Дары моря (2 часа)	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна». Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна».
Кулинарное путешествие по России (3 часа)	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».
Спортивное путешествие по России (2 часа)	Национальные спортивные игры
Олимпиада здоровья (2 час)	Олимпиадные задания о ЗОЖ
Проекты «Дневник физического развития» (2 часа)	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
Итоговое повторение (1 час)	Поле чудес «Будь здоров»

Содержание программы, а также используемые формы и методы её 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.

Формы проведения занятий:

- сюжетно – ролевые игры (темы 4, 5,6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1,4,5,6,13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- конкурсы, викторины (темы 1,5,6,9, 10);
- мини – проекты (темы 2.7.11,12.13);

Содержание УМК «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 личных исследований в области питания детей;

- Практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- Динамическое развитие и системность - содержание комплекта , цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объём 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;
- Вовлечённость 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.

Итоговый контроль в формах:

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы учащихся.

Контрольные задания.

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный **контроль и оценка результатов** учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Календарно – тематическое планирование курса «Две недели в лагере здоровья»

№	Дата	Тема	Тип контроля
		Давайте знакомиться	
1		Знакомство с героями.	<i>практические работы</i>
2		В лагере Здоровья	<i>практические работы</i>
		Из чего состоит наша пища	
3		Питательные вещества и их роли для организма человека	<i>практические работы</i>
4		Рациональное питание. Составление меню	<i>творческие работы учащихся</i>
		Здоровье а порядке - спасибо зарядке	
5		Комплекс упражнений для утренней зарядки	<i>практические</i>

			<i>работы</i>
6		Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	<i>тестирование</i>
		Закаляйся, если хочешь быть здоров	
7		Закаливание. Правила закаливания воздухом	<i>практические работы</i>
8		Закаливание. Правила закаливания водой	<i>тестирование</i>
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
9		Зависимость рациона питания от физической активности человека	<i>практические работы</i>
10		«Пищевая тарелка» спортсмена	<i>творческие работы учащихся</i>
		Где и как готовят пищу	
11		Кухня. Техника безопасности	<i>практические работы</i>
12		Экскурсия на кухню в школьной столовой	<i>тестирование</i>
		Блюда из зерна	
13		О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	<i>практические работы</i>
14		Блюда из зерна. Составление меню	<i>творческие работы учащихся</i>
		Молоко и молочные продукты	
15		Молочные продукты и их польза	<i>практические работы</i>
16		Викторина «Все из молока»	<i>тестирование</i>
		Что можно есть в походе	
17		Блюда из дикорастущих растений. Растения Московской области	<i>практические работы</i>
18		Кроссворды «Дикорастущие растения»	<i>творческие работы учащихся</i>
		Вода и другие полезные напитки	
19		Вода, питьевой режим	<i>практические работы</i>
20		Полезные напитки, источники питьевой воды	<i>тестирование</i>
		Что и как можно приготовить из рыбы	
21		О пользе и значении рыбных блюд	<i>практические работы</i>
22		Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	<i>творческие работы</i>

			<i>учащихся</i>
		Дары моря	
23		Морепродукты	<i>практические работы</i>
24		Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	<i>защита проекта</i>
		Кулинарное путешествие по России	
25		Кулинарные традиции и обычаи народов России	<i>творческие работы учащихся</i>
26		Кулинарные традиции и обычаи народов России	<i>творческие работы учащихся</i>
27		Традиционная русская кухня	<i>практическая работа</i>
		Спортивное путешествие по России	
28		Национальные спортивные игры	<i>творческие работы учащихся</i>
29		Национальные спортивные игры	<i>практическая работа</i>
		Олимпиада здоровья	
30		Олимпиадные задания о ЗОЖ	<i>творческие работы учащихся</i>
31		Олимпиадные задания о ЗОЖ	<i>творческие работы учащихся</i>
		Проекты «Дневник физического развития»	
32		Проекты «Дневник физического развития»	<i>защита проекта</i>
33		Поле чудес «Будь здоров»	<i>тестирование</i>

Описание материально – технического обеспечения спецкурса «Две недели в лагере здоровья»

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 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, 2011.-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.

3. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

4. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 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.