

Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей эстетического цикла <i>Н. А. Белозерских</i> Н. А. Протокол № 6 от « 23 » июля 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ» <i>Н. В. Давыдова</i> Давыдова Н.В. « 31 » августа 2023г.	«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 31 » августа 2023г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ» <i>Т. Н. Косинова</i> Косинова Т.Н. Приказ № 153 от « 31 » августа 2023г.
---	---	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
начального общего образования
физкультурно-спортивного и оздоровительного направления
«Две недели в лагере здоровья»

Составитель:
Капустина Л. Н.,
учитель русского языка и литературы

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- информирование школьников 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;
- формирование представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формирование представление об особенностях питания в летний и зимний периоды;
- знакомство учащихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок; обучение оцениванию своего рациона питания и правильному составлению меню в зависимости от физической активности;
- расширение знаний о полезности продуктов из зерна;
- знакомство с национальными блюдами из зерна и традициями их использования;
- расширение знаний детей о диких растениях и грибах, произрастающих в нашей местности, возможности их включения в рацион питания;

- знакомство детей с представителями фауны и флоры Черного моря, которых люди используют в пищу, изучить их полезность, способы приготовления и содержание витаминов, минеральных веществ и микроэлементов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- Для реализации программы используется УМК: Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015г.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ « РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования

культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Количество часов по плану из расчёта 1 час в неделю: 34 ч.

Курс включает в себя теоретический и практический материал. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

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

- полученные знания позволят 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 учетом 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.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
 - адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
 - установка на здоровый образ жизни;
 - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
 - умение признавать собственные ошибки;
 - оценивать собственные успехи;
- могут быть сформированы:
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителем;

ПРЕДМЕТНЫЕ

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- овладевать всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;
- планировать собственные действия.

Учащиеся получают возможность научиться:

контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- приобретать знания об основах рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- формировать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- организовывать взаимопроверку выполненной работы;
- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов — развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов — школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Что нужно есть в разное время года (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. Где и как готовят пищу? (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7. Молоко и молочные продукты (2 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. Блюда из зерна (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. Какую пищу можно найти в лесу (4 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. Что и как можно приготовить из рыбы? (3 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. Дары моря (3 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (4 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. Как правильно вести себя за столом? (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Формы организации: игры, игры-путешествия, конкурсы, турниры, подготовки и защиты проектов, коллективные дела, диспутов;

Виды деятельности: познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся!	1 ч.
2	Из чего состоит наша пища?	2 ч.
3	Что нужно есть в разное время года.	2 ч.
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2 ч.
5	Где и как готовят пищу.	2 ч.
6	Как правильно накрыть стол.	2 ч.
7	Молоко и молочные продукты.	2 ч.
8	Блюда из зерна.	3 ч.
9	Какую пищу можно найти в лесу.	3 ч.
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	3 ч.
11	Дары моря.	3 ч.
12	«Кулинарное путешествие» по России.	4 ч.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	3 ч.
14	Как правильно вести себя за столом.	2 ч.
	Итого	34 ч.

