

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
города Славгорода Алтайского края

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета МБОУ «СОШ №13»
Протокол №11
от «31» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Управляющий Совет
МБОУ «СОШ №13»,
протокол №8
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ №13»
№ 316/1
От 31 августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
начального общего образования
для 4 класса
на 2023/2024 учебный год

Составитель:

Колодина А.З.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Славгород, 2023

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» 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 2019).

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

Задачи курса:

- 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов:

Учащиеся научатся:

- 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;
- дети получают знания и умения, связанные с этикетом в области питания, что определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установлении контактов с другими людьми.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№п/п	Название разделов	Форма деятельности	Вид деятельности
Разнообразие питания			
1.	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты,	Познавательная деятельность

	полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.	совместная работа с родителями.	
Гигиена питания и приготовление пищи			
2.	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность
Этикет			
3.	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность
Рацион питания			
4.	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.	Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями.	Познавательная деятельность

Календарно – тематическое планирование

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Дата</u>
1	Здравствуй, дорогой друг!	1	
2	Если хочешь быть здоров.	1	
3	Самые полезные продукты	1	
4	Удивительные превращения пирожка	1	
5	Кто жить умеет по часам	1	
6	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1	
7	Плох обед, если хлеба нет	1	
8-9	Время есть булочки	1	
10	Пора ужинать	1	
11	На вкус и цвет товарищей нет	1	
12	Как утолить жажду	1	
13	Что помогает быть сильным и ловким	1	
14	Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты	1	
15	Праздник здоровья	1	
16-17	Мой дневник	2	
18	Из чего состоит наша пища	1	
19	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1	
20	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	
21-22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	
23	Где и как готовят пищу	1	
24	Блюда из зерна	1	
25	Молоко и молочные продукты	1	
26	Что можно еще в походе	1	
27	Вода и другие полезные напитки	1	
28	Что и как приготовить из рыбы	1	
29	Даря моря	1	
30-31	Кулинарное путешествие по России	2	
32	Спортивное путешествие по России	1	
33	Олимпиада здоровья	1	
34	Дневник физического развития	1	

