

Рабочая программа

внеурочной деятельности «**«**Две недели в лагере здоровья**»**

для 3 класса

начального общего образования

Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Составитель:

Евсеенкова Н.И..- учитель начальных классов

с.Ануйское, 2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности **«**Две недели в лагере здоровья**»** составлена на основе:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция от 08.08.2024 N 329-ФЗ).
* Федерального государственного образовательного стандарта ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. N 287, с последующими изменениями.
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования, (Приказ Министерства просвещения РФ 21.09. 2022 г. № 858.).
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденной приказом директора № 71-рот 02.09.2024 г..
* Годового учебного плана образовательного процесса в МБОУ «Ануйская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
* Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального, основного и среднего общего образования, рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденного приказом № 44-р от 01.06.22 г.
* Авторской программы внеурочнойдеятельности: Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании 2013.

**Цели и задачи 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» предназначается 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

.**Место курса в базисном учебном (образовательном) плане.**

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.**Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В учебном плане МБОУ «Ануйская СОШ» на изучение курса «Разговор о здоровье и правильном питании»» отводится 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными** результатами является формирование умений:

• Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

• В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметным**и результатами являются формирование универсальных учебных действий: Регулятивные УУД:

• Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

• Проговаривать последовательность действий

• Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией

• Учиться работать по предложенному учителем плану

• Учиться отличать верно выполненное задание от неверного Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей Познавательные УУД:

• Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности Коммуникативные УУД:

• Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

• Слушать и понимать речь других

• Читать и пересказывать текст

• Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

• Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными** результатами являются формирование умений: • Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

• Выделять существенные признаки предметов

• Сравнивать между собой предметы, явления

• Обобщать, делать несложные выводы

• Определять последовательность действий В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат представления:

• о правилах и основах рационального питания;

• о необходимости соблюдения гигиены 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;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей

**Виды и формы деятельности**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

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

**Методы**:

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

• Проблемный

• Частично-поисковый

• Объяснительно-иллюстративный.

**Содержание курса «Две недели в лагере здоровья»**

1. Давайте познакомимся (2 час) Познавательная Беседа. Теоретический урок.

2. Из чего состоит наша пища (2 часа) Познавательная. Исследовательская Беседа. Теоретический урок.

3. Здоровье в порядкеспасибо зарядке (2 часа) Познавательная. Практическая. Беседа. Практическая работа.

4. Закаляйся, если хочешь быть здоров. (2 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок.

6. Где и как готовят пищу (2 часа) Познавательная. Исследовательская. Беседа. Практическая работа.

7. Блюда из зерна (3 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок. Работа в парах Практическая работа.

8. Молоко и молочные продукты (2 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок.

9. Что можно есть в походе. (2 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок. Групповая работа.

10. Вода и другие полезные напитки. (2 часа) Познавательная. Исследовательская. Беседа. Практическая работа.

11. Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа) Познавательная. Беседа. Теоретический урок.

12. Дары моря (2 часа) Познавательная. Исследовательская. Беседа. Практическая работа.

13. «Кулинарное путешествие» по России (3 часа) Познавательная. Исследовательская. Беседа. Практическая работа. Виртуальное путешествие.

14. «Спортивное путешествие» по России (3 часа) Познавательная. Исследовательская. Беседа. Практическая работа. Виртуальное путешествие.

15. Олимпиада здоровья (3 часа) Познавательная. Беседа. Практическая работа. Оформление дневника физического развития.

**Календарно -тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Содержание занятий | Всего  часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. |  |  | Давайте познакомимся | 1 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 2. |  |  | Давайте познакомимся | 1 |  |
| 3. |  |  | Из чего состоит наша пища | 1 |  |
| 4. |  |  | Из чего состоит наша пища | 1 |  |
| 5. |  |  | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  |
| 6. |  |  | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  |
| 7. |  |  | Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 |  |
| 8. |  |  | Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 |  |
| 9. |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |
| 10 |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |
| 11 |  |  | Где и как готовят пищу | 1 |  |
| 12 |  |  | Где и как готовят пищу | 1 |  |
| 13 |  |  | Блюда из зерна | 1 |  |
| 14 |  |  | Блюда из зерна | 1 |  |
| 15 |  |  | Блюда из зерна | 1 |  |
| 16 |  |  | Молоко и молочные продукты | 1 |  |
| 17 |  |  | Молоко и молочные продукты | 1 |  |
| 18 |  |  | Что можно есть в походе. | 1 |  |
| 19 |  |  | Что можно есть в походе. | 1 |  |
| 20 |  |  | Вода и другие полезные напитки. | 1 |  |
| 21 |  |  | Вода и другие полезные напитки. | 1 |  |
| 22 |  |  | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |  |
| 23 |  |  | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |  |
| 24 |  |  | Дары моря | 1 |  |
| 25 |  |  | Дары моря | 1 |  |
| 26 |  |  | «Кулинарное путешествие» по России | 1 |  |
| 27 |  |  | «Кулинарное путешествие» по России | 1 |  |
| 28 |  |  | «Кулинарное путешествие» по России |  |  |
| 29 |  |  | «Спортивное путешествие» по России | 1 |  |
| 30 |  |  | «Спортивное путешествие» по России | 1 |  |
| 31 |  |  | «Спортивное путешествие» по России | 1 |  |
| 32 |  |  | Олимпиада здоровья | 1 |  |
| 33 |  |  | Олимпиада здоровья | 1 |  |
| 34 |  |  | Олимпиада здоровья | 1 |  |
|  |  |  | Итого | 34 ч |  |

**Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Кол-во часов | Авторская программа | Учебник | Методический комплект | КИМ |
| Две недели в лагере здоровья | 34 | Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2014г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации |  | Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья  », М.: Nestle, 2017;  Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2013; |  |

**Лист изменений и дополнений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Содержание  изменения | Нормативный документ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |