

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» для 2 класса составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом № 373 от 06.09.2009 года с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Ишеевского многопрофильного лицея;
- Авторской программы Безруких М. М., Макеевой А. Г., Филипповой Т. А. «Две недели в лагере здоровья». Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии, академик Российской академии образования, лауреат премии Президента в области образования М. М. Безруких. — Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова «Две недели в лагере здоровья» Рабочая тетрадь, Москва, Nestle, 2021

Программа рассчитана на 14 часов. В рабочую программу внесены изменения на изучение каждой темы за счет включения сюжетно — ролевых игр, конкурсов и викторин, мини – проектов. Рабочая программа рассчитана на 34 часа, из расчёта 1 час в неделю.

Основными **целями** являются:

- формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;
- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья;
- закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Программа определяет ряд **задач**, решение которых направлено на достижение основных целей:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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.

РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;

Коммуникативные УУД:

- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

РАЗДЕЛ 2. Содержание курса

Раздел / тема	Содержание
1. Введение (2 часа)	Знакомство с героями в Лагере Здоровья, с режимом дня и с правилами поведения в окружающей среде.
2.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».
3.Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.
4.Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой.
5.Как правильно убирать мусор (2 часа)	Расширение знаний о раздельном сборе мусора. Поиск дополнительной информации о вторичной переработке мусора. Составление плаката-памятки. Решение проблемных задач.
6.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.
7.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».
8.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».
9.Почему нужно беречь лесные богатства (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».
10. Почему нужно беречь воду (1 час)	Поиск дополнительной информации о водоёмах местности, в которой живут учащиеся. Схема «Путь воды от водного источника до дома»
11.Вода и другие полезные напитки (2 часа)	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Игровое задание «Отгадай кроссворд». Конкурс плакатов «Берегите воду».
12.Что можно приготовить из рыбы (4 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. Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Дары моря. Игра-исследование «Рыбное меню». Эстафета поваров. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

13.Необычное путешествие (3 часа)	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа. Национальные спортивные игры. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус». Выпуск «Спорткарты».
14.Олимпиада здоровья (1 час)	Олимпиадные задания о ЗОЖ
16.Проекты «Дневник физического развития» (1 час)	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
17.Итоговое повторение (1 час)	Поле чудес «Будь здоров»

РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Ведение. Давайте знакомиться	2
2	Путешествие в лагерь	32
3	Итоговое занятие	1
Всего: 34 часа		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение (2ч)			
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1		
2	Режим дня и правила бережного отношения к окружающей среде.	1		
	Путешествие в лагерь (32 ч)			
3	Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья.	1		
4	Из чего состоит наша пища. Практическое занятие: Кулинарная студия.	1		
5	Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев».	1		
6	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1		
7	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Конкурс «Самая весёлая зарядка».	1		
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Виды закаливания.	1		
9	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Конкурс стихов «Закаляйся!».	1		
10	Как правильно убирать мусор. Плакат-памятка.	1		
11	Как правильно убирать мусор. Решение проблемных задач.	1		
12	Где и как готовят пищу. Оборудование кухни.	1		
13	Где и как готовят пищу. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
14	Где и как готовят пищу. Конкурс кроссвордов.	1		
15	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	1		
16	Блюда из зерна. Путь от зерна до буханки хлеба.	1		
17	Блюда из зерна. Игра-конкурс «Хлебопеки».	1		

18	Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1		
19	Молоко и молочные продукты. Практическое занятие «Молочное меню».	1		
20	Почему нужно беречь лесные богатства. Игра «Походная математика».	1		
21	Почему нужно беречь лесные богатства. Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1		
22	Почему нужно беречь воду. Водные ресурсы Ульяновской области.	1		
23	Вода и другие полезные напитки. Игровое задание «Отгадай кроссворд».	1		
24	Вода и другие полезные напитки. Конкурс плакатов «Берегите воду».	1		
25	Что можно приготовить из рыбы. Игра-исследование «Рыбное меню».	1		
26	Что можно приготовить из рыбы. Эстафета поваров.	1		
27	Что можно приготовить из рыбы. Дары моря.	1		
28	Что можно приготовить из рыбы. Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1		
29	Необычное путешествие. Кулинарные традиции народов нашей страны. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1		
30	Необычное путешествие. Национальные спортивные игры. Игра-проект «Кулинарный глобус».	1		
31	Необычное путешествие. Выпуск «Спорткарты».	1		
32	Олимпиада здоровья. Задания о ЗОЖ.	1		
33	Защита проектов «Дневник физического развития».	1		
	Итоговое занятие (1 ч)			
34	Итоговое занятие. Поле чудес «Будь здоров».	1		

