

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Приложение к ООП НОО
МБОУ СОШ № 36
г. Липецка

**Рабочая программа
По внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»
(общекультурное направление)
для учащихся начальных классов
на 2018 – 2019 учебный год**

Разработчики рабочей программы курса внеурочной деятельности,
составленной на основе программы о правильном питании «Нестле»
и методического пособия для учителей
(авторы: М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева, 2011 год)

2018год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
- установка на здоровый образ жизни;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи.
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителя.

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

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- 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

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

В результате изучения программы младшие школьники получают 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;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ
(35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)**

1. Вводное занятие (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. Если хочешь быть здоров (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. Самые полезные продукты (2ч.)

Научить детей выбирать самые полезные продукты, опираясь на их качество и состав

4. Как правильно есть (гигиена и культура питания) (2ч.)

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Молоко и молочные продукты (2 ч.)

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

10. 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.

11. Какую пищу можно найти в лесу (2 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.

12. Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч.)

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

13. Дары моря (2 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.

14. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)

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

15. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (1 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.

16. Как правильно вести себя за столом. Итоговое занятие(3 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.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

(35 часов, 1 час в неделю)

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3-х КЛАССОВ**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	3
2	Самые полезные продукты. Из чего состоит наша пища	4
3	Что нужно есть в разное время года	2
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
5	Где и как готовят пищу	2
6	Как правильно накрыть стол	2
7	Молоко и молочные продукты	2
8	Блюда из зерна	2
9	Какую пищу можно найти в лесу	2
10	Что и как можно приготовить из рыбы	2
11	Дары моря	2
12	«Кулинарное путешествие» по России	4
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
14	Как правильно вести себя за столом	1
15	Обобщение по разделу «Две недели в лагере здоровья»	2
16	Резерв	2
	Итого	35

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4-х КЛАССОВ**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся!	1 ч.
2	Из чего состоит наша пицца?	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.	2 ч.
9	Какую пищу можно найти в лесу.	4 ч.
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	3 ч.
11	Дары моря.	3 ч.
12	«Кулинарное путешествие» по России.	5 ч.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2 ч.
14	Как правильно вести себя за столом.	2 ч.
15	Резерв	1 ч.
	Итого	35 ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2-х КЛАССОВ**

№	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Давайте познакомимся	04.09	
2	Самые полезные продукты. Из чего состоит наша пища	11.09 18.09	
3	Что нужно есть в разное время года	25.09 02.10	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	16.10 23.10	
5	Где и как готовят пищу	30.10 06.11	
6	Как правильно накрыть стол	13.11 20.11	
7	Молоко и молочные продукты	27.11 04.12	
8	Блюда из зерна	11.12 18.12	
9	Какую пищу можно найти в лесу	25.12 15.01	
10	Что и как можно приготовить из рыбы	22.01 29.01	
11	Дары моря	05.02 12.02	

12	«Кулинарное путешествие» по России	26.02 05.03	
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	12.03 19.03	
14	Как правильно вести себя за столом	26.03 02.04	
15	Обобщение по разделу «Две недели в лагере здоровья»	26.03 02.04	
16	Резерв	16.04 23.04	
	Итого	35	