

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет образования Администрации Новгородского**  
**муниципального района**  
**МАОУ "Борковская СОШ "**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом  
МАОУ «Борковская СОШ»

Протокол №1 от 30.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Борковская СОШ»

Н. В. Гришина

Приказ №1 от 30.08.2023



**Программа «Разговор о правильном питании»**

## Пояснительная записка

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 - 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза - с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату - это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России - это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ.

. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

### Цель программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
  - сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
  - формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

### Особенности построения курса

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1 -2 классы - «Разговор о правильном питании»

3-4 классы - «Две недели в лагере здоровья»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

#### **Формы и методы реализации программы:**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно - ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини - проекты;

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы-, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Учебно-методический комплект** включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании В комплект входят:

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- методическое пособие для педагога .

**Содержание курса «Здоровое питание»** отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

#### **Программа состоит из двух частей:**

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

2. «Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какая пища можно найти в лесу».

**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 - м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 - м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 - м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 - м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия

#### **Ожидаемый результат:**

Программа рассчитана на 135 часов (1 класс - 33 ч, 2 - 4 - по 34 часа). В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого - мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы

#### **Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие - М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» - М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию - науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987

8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. - М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.

**Программа состоит из следующих разделов:**

- гигиена питания;
- режим питания;
- полезные продукты

**Программа включает два модуля: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.**

Тематика курса «Здоровое питание»:

*1 часть. «Разговор о правильном питании»*

1. Если хочешь быть здоров
2. Самые полезные продукты
3. Как правильно есть
4. Удивительные превращения пирожка
5. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной
6. Плох обед, если хлеба нет
7. Полдник. Время есть булочки
8. Пора ужинать
9. Где найти витамины весной
10. Как утолить жажду
11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее
12. На вкус и цвет товарищей нет
13. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты
14. Каждому овощу — свое время
15. Праздник урожая

*2 часть . «Две недели в лагере здоровья»*

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Разнообразие питания
3. «Что нужно есть в разное время года»,
4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Гигиена питания и приготовление пищи.
6. «Где и как готовят пищу».
7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
8. *Этикет:*
9. «Как правильно накрыть стол».
10. «Как правильно вести себя за столом».
11. Рацион питания.
12. «Молоко и молочные продукты».
13. «Блюда из зерна».
14. «Какую пищу можно найти в лесу».
15. «Что и как приготовить из рыбы».
16. «Дары моря».
17. «Кулинарное путешествие по России»

1. *Давайте познакомимся (2 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. *Меню сказочных героев. (1 ч.)*

Дети обсуждают - чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридцатого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

4. *Что нужно есть в разное время года (3 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.

5. *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.

6. *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.

7. *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.

8. *Молоко и молочные продукты (3 ч.)*

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

9. *Блюда из зерна (1 ч.)*

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

10. *Какую пищу можно найти в лесу (1 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.

11. *Что и как приготовить из рыбы (1 ч.)*

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

12. *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.

13. *Кулинарное путешествие по России (2 ч.)*

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

14. *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.

15. *Как правильно вести себя за столом (1 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.

## Учебно-тематический план

№	Название темы		Задачи	Основные понятия
1.	Если хочешь быть здоров	1ч	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
2.	Самые полезные продукты	3ч	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье
3.	Как правильно есть	2ч	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены
4.	Удивительные превращения пирожка	2ч	формировать представление о роли регулярного питания для здоровья формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
5.	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	3ч	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
6.	Плох обед, если хлеба нет	2ч	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
7.	Полдник. Время есть булочки	2ч	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
8.	Пора ужинать	2ч	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню
9.	Где найти витамины весной	2ч	формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
10.	Как утолить жажду		формировать представление о роли воды для организма человека	Жажда, здоровье, напитки

		2ч	расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	
11.	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	2ч	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание
12.	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	3ч	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
13.	<b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b>	2ч	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
14.	<b>Каждому овощу — свое время</b>	2ч	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
15.	<b>Праздник урожая</b>	2ч	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1.	Если хочешь быть здоров. Ценность здоровья, значение правильного питания.

2.	Самые полезные продукты.
3.	Продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда
4.	Необходимость ответственно относиться к своему здоровью и питанию
5.	Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения
6.	Основные гигиенические навыки, связанные с питанием
7.	Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья
8.	Основные требования к режиму питания
9.	Завтрак как обязательная часть ежедневного меню
10	Блюда, которые могут входить в меню завтрака
11	Каша как полезное и вкусное блюдо. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной
12	Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню
13	Основные блюда, входящих в состав обеда, опасность питания «всухомятку»
14	Полдник. Время есть булочки. Полдник как обязательная часть ежедневного меню
15	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.
16	Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню.
17	Блюда, которые могут быть включены в меню ужина
18	Где найти витамины весной. Роль витаминов для здоровья человека, основные продукты — источники витаминов.
19	Важность и необходимости включения в рацион питания растительной пищи
20	Как утолить жажду. Роль воды для организма человека.
21	Разнообразие напитков, польза различных видов напитков
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Роль спорта для сохранения и укрепления здоровья.
23	Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом
24	На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд
25	Как происходит распознавание вкуса.
26	Умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд
27	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты. Польза фруктов и овощей как об источниках витаминов
28	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи
29	Польза фруктов и овощей.
30	Каждому овощу — свое время.. Сезонные фрукты и овощи.
31	Праздник урожая
32	Наиболее полезные продукты и блюда.
33	Обобщение знаний о правильном питании

**2 часть.** «Две недели в лагере здоровья»

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Две недели в лагере здоровья " - М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей - это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства - вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность - внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

#### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни **Задачи:**

- 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.

### **Общая характеристика курса**

Курс рассчитан на четыре года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю. Деятельностный подход - основной способ получения знаний.

#### **Принципы программы**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о здоровье и правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся

При изучении программы «Две недели в лагере здоровья» самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

**Главная идея** обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: **учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.**

#### **Основные принципы обучения в сотрудничестве:**

*Взаимозависимость членов группы, которую можно создать на основе:*

- единой цели, которую можно достичь только сообща;
- распределенных внутригрупповых ролей, функций;
- единого учебного материала; общих ресурсов;
- одного поощрения на всех.

*Личная ответственность каждого.*

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

*Равная доля участия каждого члена группы.*

- Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

*Рефлексия*

- обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

**Основные формы работы:** индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

#### **Характеристика внеурочных занятий.**

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа
- иллюстрирование
- кулинарная мастерская
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий

- экскурсия на кухню школьной столовой
- наглядная демонстрация с помощью презентаций
- сюжетно-ролевые игры
- совместная работа с родителями

#### **Описание места программы:**

На занятия внеурочной деятельности по программе «Две недели в лагере здоровья» спортивно-оздоровительной деятельности в 3-4 классах отводится 68 внеурочных часов (3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа; по 1 часу в неделю).

#### **Ресурсное обеспечение программы:**

1. демонстрационная версия на диске
2. таблицы пищевой ценности продуктов;
3. раздаточный методический материал;
4. компьютеры.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы:**

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.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища - залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы:**

Критерии оценки качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса «Разговор о правильном питании» являются результаты выполнения ими заданий из рабочей тетради. Наиболее приемлемой формой оценки устных ответов, результатов выполнения письменных заданий, самостоятельных работ учащихся может быть одобрение, похвала (хорошо, молодец, замечательный ответ, правильно, не спеши, будь внимательнее и т.д.). Оценивать знания можно и на основе самооценки результата выполнения обучающимися заданий из рабочей тетради, знаний о правильном питании (возможно, при помощи специальных значков «улыбка»).

Программа является модульной и ориентирована на достижение результатов первого уровня.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

*Регулятивные:*

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные:*

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

*Коммуникативные:*

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:**

Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

Отказ или частичный отказ детей от "вредных" продуктов питания.

Употребление в пищу полезных продуктов питания.

Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима питания.

Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил

### **Содержание программы.**

#### **3 класс**

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Здоровье главное в жизни	Разговор о здоровье и правильном питании	2
2	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ Необходимость разнообразного питания. Решение кроссвордов, викторина, изучение	5

		плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	2
4	Составление меню	Практическое занятие . «Составление меню дня», умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола.	2
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Мультфильма стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»	3
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде	3
7	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	2
8	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	2
9	Молоко и молочные продукты	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы	2
10	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.	2
11	Что нужно есть в разное время года	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. Игра «В гостях у тетушки Припасихи» Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.	4
12	Кто такие "Витамины"?	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты" Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"	4
13	Итоговое занятие	Спортивные состязания	1

#### 4 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Режим питания учащегося	2
2.	Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря	Польза и значение рыбных блюд Ассортимент блюд из рыбы морские съедобные растениях и животных, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены	1
3	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации.	5

4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов. Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.	3
5	Как правильно вести себя за столом	Этикет, как норма культуры, важность соблюдения правил поведения за столом Праздничная сервировка стола. Вредные и полезные советы. По стихам Г.Остера	5
6	Блюда из зерна	Продукты и блюда, приготовленных из зерна, как обязательный компонент ежедневного рациона Польза и значение продуктов и блюд, приготовленных из зерна Ассортимент зерновых продуктов и блюд	3
7	Какую пищу можно найти в лесу	Дикорастущих съедобных растениях, их польза Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений Разнообразие и богатство растительных пищевых ресурсов родного края	4
8	Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями	Викторина "В каких сказках говорится о продуктах. в какие мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу.	4
9	Вода и другие полезные напитки	Фильм о воде. Чай как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира.	4
10	Олимпиада здоровья	Подведение итогов. Спортивные игры. выставка рисунков, плакатов о здоровом питании	3

### Тематическое планирование.

#### 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье главное в жизни	2
2	Из чего состоит наша пища	5
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
4	Составление меню	2
	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
6.	Где и как готовят пищу	2
7.	Блюда из зерна	2
8.	Молоко и молочные продукты	2
9.	Что можно съесть в походе?	2
10.	Что нужно есть в разное время года	4
11	Кто такие "Витамины"?	4
12	Итоговое занятие. Олимпиада здоровья	1

**Календарно-тематическое планирование программы «Две недели в лагере здоровья»**

**в 3 классе (34 часа).**

Дата		№ занятия	К-во часов	Тема занятия		Планируемые результаты: Мп - метапредметные К - коммуникативные
план	факт					
05.09		1	2	Здоровье главное в жизни	Здоровый образ жизни.	К Работа в группах и парах.
12.09		2			Здоровье - это счастье. Основные правила	
19.09		3	5	Из чего состоит наша пища	Состав пищевых продуктов.	Выступление перед аудиторией.
26.09		4			Режим питания.	
03.10		5			Вредные и полезные привычки.	
10.10		6			Правильное поведение за столом	
17.10		7			Практическая работа "Изучение этикеток на продуктах".	
24.10		8	2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.	Мп Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией.
31.10		9			Солюдение личной гигиены - залог	
07.11		10	2	Составление меню	Составление меню на завтрак	Наблюдения, анализ, умение делать выводы.
14.11		11			Составление меню праздничного стола	
21.11		12	3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Разговор о закаливании. Комплекс утренней гимнастики	Выдвижение гипотез. Формулировка целей, задач.
28.11		13			Беседа со школьным врачом,	
05.12		14			Что такое прививки. Я прививок не боюсь!	
12.12		15	3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Рацион питания спортсмена	Л Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение
19.12		16			Что можно съесть в походе	
26.12		17			Все о воде	

18	2	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления <u>пищи</u>
<b>Г</b>			<u>Поход в школьную столовую</u>
20	2	Блюда из зерна	Все о хлебе
21			Все о зерновых культурах
22	2	Молоко и молочные	<u>Молочная река, кисельные берега.</u>
23			<u>Кисломолочные продукты на нашем столе</u>
24	2	Что можно съесть в походе	<u>Продукты, необходимые в походе.</u>
25			<u>Лесные ягоды и травы.</u>
26	4	Что нужно есть в разное время года	<u>Разнообразное питание</u>
27			Витаминная составляющая рациона питания в <u>различные времена года</u>
28			<u>Чай. Традиции русского чаепития</u>
29			<u>Практическая работа. Приготовление салата и винегрета</u>
30	4	Кто такие "Витамины"?	Все о витаминах
<b>И</b>			<u>Разнообразии витаминного стола</u>
32			В каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д
13			Составление рациона питания на день с учетом <u>потребления витамин.</u>
34	1	Олимпиада здоровья	Итоговое занятие