

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования авторами: М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Программа кружка «Разговор о правильном питании» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Данная рабочая программа адресована учащимся 4 класса общеобразовательной школы и рассчитана на 2022-23 учебный год. Программа «Две недели в лагере здоровья» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий. Основная работа по комплекту проводится на внеурочных занятиях.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

**Цели и задачи курса:**

* 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.

**2. 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 получат 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 полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. | Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями. | Познавательная деятельность |
| **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 |

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **Кол-во часов** | | **Сроки изучения** | |
| **по плану** | **факти**  **чески** | **по**  **плану** | **факти**  **чески** |
| **I четверть (9 часов)** | | | | | |
| **Разнообразие питания (11 часов)** | | | | | |
| 1/1 | Давайте познакомимся! | 1 |  |  |  |
| 2/2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |  |
| 3/3 | Из чего состоит наша пища (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 4/4 | Из чего состоит наша пища (обобщение) | 1 |  |  |  |
| 5/5 | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |  |  |
| 6/6 | Что нужно есть в разное время года (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 7/7 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |  |  |
| 8/8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 9/9 | Где и как готовят пищу | 1 |  |  |  |
| **II четверть (7 часов)** | | | | | |
| 10/10 | Где и как готовят пищу (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 11/11 | Где и как готовят пищу (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | | | |
| 12/1 | Как правильно накрыть стол | 1 |  |  |  |
| 13/2 | Как правильно накрыть стол (практическое занятие) | 1 |  |  |  |
| 14/3 | Как правильно накрыть стол (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| **Рацион питания (11 часов)** | | | | | |
| 15/1 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |  |  |
| 16/2 | Молоко и молочные продукты (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| **III четверть (10 часов)** | | | | | |
| 17/3 | Блюда из зерна | 1 |  |  |  |
| 18/4 | Блюда из зерна (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 19/5 | Какую пищу можно найти в лесу | 1 |  |  |  |
| 20/6 | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 21/7 | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 22/8 | Что и как приготовить из рыбы | 1 |  |  |  |
| 23/9 | Что и как приготовить из рыбы (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 24/10 | Дары моря | 1 |  |  |  |
| 25/11 | Дары моря (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (6 часов)** | | | | | |
| 26/1 | Кулинарное путешествие по России | 1 |  |  |  |
| **IV четверть (8 часов)** | | | | | |
| 27/2 | Кулинарное путешествие по России (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 28/3 | Кулинарное путешествие по России (практическое занятие) | 1 |  |  |  |
| 29/4 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |  |  |
| 30/5 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (мини-проект) | 1 |  |  |  |
| 31/6 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (практическое занятие) | 1 |  |  |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | | | |
| 32/1 | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |  |
| 33/2 | Как правильно вести себя за столом (за чашкой чая) | 1 |  |  |  |
| 34/3 | Как правильно вести себя за столом (практическое занятие) | 1 |  |  |  |

**5. Список используемой литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева