**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

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

Здоровый образ жизни – это стиль жизни общества и человека, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Это умение сохранять здоровье нужно начинать формировать с раннего детства.

**Цель программы***:* формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

* развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* расширять знания детей о правилах питания;
* формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа;
* развитие самостоятельности, самоконтроля;
* развитие творческих способностей.

**Сведения о программе**

Реализация программы «Две недели в лагере здоровья» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – 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 предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Определение места и роли курса в овладении требований к уровню подготовки учащихся**

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Две недели в лагере здоровья», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении. В методике проведения занятий учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста.

**Форма организации внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

* игр; путешествий ;конкурсов; турниров; викторин; экскурсий; коллективного дела; диспутов; сказок.

**Методы:**

* Репродуктивный– (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
* Проблемный;
* Частично - поисковый (творческие задания);
* Объяснительно- иллюстративный.

**Содержание программы**

*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 сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сортировки 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  (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.

*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? (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.

**Тематическое планирование курса «Две недели в лагере здоровья» 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего**  **час** | **Тип занятия** | **Виды самостоятельной работы** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 | Занятие-игра, беседа, | Чтение сказок Отгадывание загадок |  |  |
| 2 | **Из чего состоит наша пища?** | 2 | Занятие игра, виртуальное путешествие в кулинарию,  Сценки-миниатюры, ролевые игры | Беседа по прочитанном  Составление презентации,  придумывание сценок |  |  |
| 3 | Что нужно есть в разное время года? | 2 | Практическое занятие, игры на свежем воздухе | Выпуск стенгазет |  |  |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 | Ролевые игры | Составление меню на заданную тему |  |  |
| 5 | Где и как готовят пищу? | 2 | Зарисовки | Выставка рисунков |  |  |
| 6 | Как правильно накрыть стол | 2 | Практическое занятие  Игра-викторина | Составление правил этикета |  |  |
| 7 | Молоко и молочные продукты | 2 | Познавательная беседа | Беседа-презентация |  |  |
| 8 | Блюда из зерна | 2 | Познавательная беседа | Чтение отрывок из пр-ний |  |  |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу | 2 | Познавательная беседа | Творческие рисунки |  |  |
| 10 | Что и как можно приготовить из рыбы? | 3 | Сценки-миниатюры | Составление ролевых игр |  |  |
| 11 | Дары моря | 3 | Познавательная беседа |  |  |  |
| 12 | Кулинарное путешествие по России | 4 | Беседа, викторина |  |  |  |
| 13 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? | 4 | Беседа,игра, брейн-ринг | Сообщения, презентации |  |  |
| 14 | Как правильно вести себя за столом? | 3 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |  |

**Планируемые результаты**

Личностные

У учащихся будут сформированы:

* положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
* адекватная мотивация вне учебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
* установка на здоровый образ жизни;
* готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения;
* умение признавать собственные ошибки;

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

Учащиеся научатся:

* овладевать всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;
* планировать собственные действия.

**Познавательные**

Учащиеся научатся:

* 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**

Учащиеся научатся:

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

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения программы 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;

умения:

* самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
* **Материально-техническое обеспечение**
* 1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
* 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»

Методическое пособие.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2019

* 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников

«Две недели в лагере здоровья»

* 4.Ладодо К.С. «Продукты и блюда в детском питании» М., 2019
* 5.Справочник по детской диетике. М., 2009
* 6.Печатные пособия, таблицы, видеофильмы, компьютер
* **Литература:**
* 1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
* 2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
* 3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
* 4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с
* 5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004.
* 6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005.

[http://festival.1september.ru/articles/622774/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F622774%2F)