

Муниципальное образование Лабинский район
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 города Лабинска
муниципального образования Лабинский район Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
№ _____ от _____

г.

Председатель Яковенко. Н.В.



подпись руководителя ОУ
Ф.И.О.

Рабочая программа «Две недели в лагере здоровья»

Направление: социально-гуманитарное

Возраст: 7-10 лет

Количество часов в неделю- 5

Количество часов всего – 12

Программу разработала:
Улезько Елизавета Ивановна
учитель начальных классов,
высшая квалификационная
категория

2024 год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Общая характеристика курса

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. *Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.*

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Модуль «Две недели в лагере здоровья» - для детей 7-10 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: разнообразие питания, гигиена питания и приготовления пищи, режим и рацион питания, культура и традиции питания, этикет.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;

- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть 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.

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

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

Место курса в учебном плане

Прохождение программы «Разговор о правильном питании» проводится по плану работы лагеря. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» состоит из 12 часов.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила;
- осуществлять поиск и выделение информации;

- оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты:

- ✓ полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ дети смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- ✓ приобретут дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Содержание курса

Модуль «Две недели в лагере здоровья»

Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 1 ч

Знакомство с тетрадью, героями. Повторение изученного . Игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем».

«Из чего состоит наша пища» - 1 ч.

Состав пищи человека. Игра «Меню литературных героев». Исследование «Домашний завтрак и школьный обед».

«Что нужно есть в разное время года» - 1 ч.

Презентация «Что нужно есть в разное время года». Игра «Пословицы-перевертыши». Русская народная мудрость о правильном питании.

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 1 ч.

Особенности питания юного спортсмена. Практическое занятие по составлению меню спортсмена. Конкурс «Спортивная семья».

«Где и как готовят пищу» - 1 ч.

Экскурсия в школьную столовую. История приготовления блюд «От костра до микроволновки».

«Как правильно накрыть стол» - 1 ч.

Как правильно накрывать стол. Посуда в русских сказках. Изготовление салфетницы. Сервировка новогоднего стола.

«Молоко и молочные продукты» - 1 ч.

Молоко и молочные продукты. Плакат «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!». Конкурс

блюд из молочных продуктов.

«Блюда из зерна» -1 ч.

Зерновые культуры. Блюда из зерна. Как хлеб на стол пришел (история хлеба). Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий».

«Какую пищу можно найти в лесу» - 1 ч.

Полезные лесные растения. Съедобные грибы.

«Кулинарное путешествие по России» - 1 ч.

Кулинарные традиции русского народа: презентация «Давным-давно». Кулинарные традиции народов Севера. Кулинарные традиции народов юга России. Кулинарные традиции моей семьи.

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»1 ч.

Блюда из одного продукта. Конкурс «На необитаемом острове».

«Как правильно вести себя за столом» - 1 ч.

Правила поведения за столом. Игра-соревнование «Мы вместе учим малышей».

Тематическое планирование программы «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Кол-во занятий	Деятельность учащихся
	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	Знакомятся с новой тетрадью: с героями, условными обозначениями, темами занятий. Повторяют и закрепляют знания о правильном питании, «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры. Задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
2.	«Из чего состоит наша пища»	1	Заполняют «Дневник здоровья». Из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся с продуктами, которые должны входить в суточный рацион школьника. Участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают его в группах. Проводят коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбирают несколько меню домашнего завтрака, дают экспертную оценку. Рассматривают несколько меню обедов в школе, анализируют их. Коллективно делают вывод о рациональности питания дома и в школе. Вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.
3.	«Что нужно есть в разное время года».	1	Узнают, что нужно есть в разное время года. Исследуют, что употребляют в пищу разные народы. Составляют меню летнего или зимнего дня, обосновывают выбор блюд. Группами работают с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждают их смысловое значение. Оформляют книжку-самоделку «Пословицы о правильном питании».
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	1	С помощью презентации знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья. Начинают вести дневник «Мой день», для оценки ежедневной физической активности. Составляют меню богатыря. Работают в мини-группах и составляют меню спортсмена. Рассказывают о проделанной работе, отстаивают выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны. Участвуют в конкурсе «Спортивная семья»: выполняют спортивные задания, отвечают на вопросы викторины.

5.	«Где и как готовят пищу»	1	<p>Знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи.</p> <p>Задают вопросы работникам столовой.</p> <p>Наблюдают за работой поваров.</p> <p>Изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.</p>
6.	«Как правильно накрыть стол»	1	<p>Из презентации и рассказа учителя узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе.</p> <p>Соревнуются в сервировке стола.</p> <p>Учатся украшать стол к празднику.</p> <p>Придумывают и изготавливают салфетницу.</p> <p>Вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Оформляют результаты своих исследований в форме рисунков к сказкам.</p> <p>Придумывают сервировку стола.</p>
7.	«Молоко и молочные продукты»	1	<p>Из презентации и рассказа учителя узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека.</p> <p>Узнают о профессиях людей по производству молочных продуктов.</p> <p>Разгадывают кроссворд.</p> <p>Рисуют плакаты, оценивают их.</p> <p>Придумывают блюда из молочных продуктов, оформляют их рисунками.</p>
8.	«Блюда из зерна»	1	<p>Рассматривают гербарий зерновых культур.</p> <p>Заполняют таблицу.</p> <p>Составляют рассказ о том, как получают хлеб, показывают на схеме.</p> <p>Выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков.</p> <p>Составляют пословицы о хлебе из частей.</p>
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	<p>Находят в тексте тетради информацию о съедобных лесных растениях.</p> <p>Разгадывают кроссворд.</p> <p>Из презентации узнают о свойствах грибов, их питательной ценности.</p> <p>Рассказывают о съедобных грибах, о правилах сбора.</p> <p>Придумывают загадки.</p>
10.	«Кулинарное путешествие по России»	1	<p>В группах находят и готовят информацию о кулинарных традициях разных народов.</p> <p>Представляют свои сообщения.</p> <p>Рассказывают о кулинарных традициях своей семьи.</p>
11.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	<p>Изучают по тетради, какие блюда можно приготовить из обычных продуктов.</p> <p>Придумывают свои блюда, записывают их в таблицу.</p> <p>Участвуют в конкурсе «На необитаемом острове»: придумывают, как можно питаться на необитаемом острове, какие блюда приготовить из «уцелевших» продуктов.</p>
12.	«Как правильно вести себя за столом»	1	<p>Читают стихотворение «Назидание о застольном невежестве», оценивают поведение героев.</p> <p>Вспоминают правила поведения за столом.</p> <p>Участвуют в игре-соревновании «Мы вместе учим малышей»: в игровой форме вспоминают изученное за год, составляют правила для малышей.</p>
Итого 12 часов			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Литература

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80 с.
5. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 72с.
6. Б.В.Бушелева «Поговорим о воспитанности» - М.: Просвещение, 1989.
7. В.Волина «Как стать хорошим» - Санкт – Петербург: Дидактика Плюс. 2001.
8. Б.Н.Головкин «По дедовским рецептам» - М.: Агропромиздат, 1990.
9. «Новые уроки для маленьких леди и джентльменов» - Санкт – Петербург: Кристалл, 1998.
10. И.Полуянов «Деревенские святцы» - М.: Технологическая школа бизнеса, 1998.
11. Д. Джонсон, Р.Джонсон, Э.Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб. 2001.
12. Е. В. Езушина Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.
13. Е. Н. Землянская Обучение в сотрудничестве/ Учитель. №3, 2002.

Материально-техническое обеспечение курса

1. Гербарии растений
2. Муляжи овощей, фруктов, грибов
3. Плакаты
4. Мультимедийный проектор
5. Компьютер