

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования Устьянского округа
МБОУ "ОСОШ №2"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Две недели в лагере здоровья».

для обучающихся 2 класса

п. Октябрьский 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (1-4 классы), ООП НОО МБОУ «ОСОШ №2», на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и примерной программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» (второй год обучения «Две недели в лагере здоровья»).

Количество учебных недель – 17

Количество часов в неделю – 1

Всего часов – 17

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел / тема	Содержание
Введение (1 ч)	Знакомство с героями в Лагере Здоровья
Из чего состоит наша пища (1 ч)	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч)	Комплекс упражнений для утренней зарядки Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
Закаляйся, если хочешь быть здоров (1 ч)	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой
Как правильно питаться, если заниматься спортом (1 ч)	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.

	<p>Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.</p> <p>Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».</p> <p>Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.</p>
Где и как готовят пищу (1 ч)	<p>Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</p> <p>Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы;</p> <p>Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.</p> <p>Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.</p>
Блюда из зерна (1 ч)	<p>Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.</p> <p>Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;</p> <p>Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».</p>
Молоко и молочные продукты (1 ч)	<p>Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных</p>

	<p>народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.</p> <p>Игра-исследование «Это удивительное молоко».</p> <p>Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».</p>
Что можно есть в походе (1 ч)	<p>Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.</p> <p>Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.</p> <p>Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».</p>
Вода и другие полезные напитки (1 ч)	<p>Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.</p>
Что и как можно приготовить из рыбы (1 ч)	<p>Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.</p> <p>Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.</p> <p>Игра-исследование «Рыбное меню».</p> <p>Конкурс рисунков «В подводном царстве».</p>
Дары моря (1 ч)	<p>Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна».</p> <p>Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для</p>

	<p>организма.</p> <p>Викторина «В гостях у Нептуна».</p>
<p>Кулинарное путешествие по России (2 ч)</p>	<p>Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.</p> <p>Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».</p> <p>Игра-проект «Кулинарный глобус».</p>
<p>Спортивное путешествие по России (1 ч)</p>	<p>Национальные спортивные игры</p>
<p>Олимпиада здоровья. Проект «Дневник физического развития» (1 ч)</p>	<p>Олимпиадные задания о ЗОЖ. Выполнение и защита проекта «Дневник физического развития»</p>
<p>Итоговое повторение (1 ч)</p>	<p>Поле чудес «Будь здоров»</p>

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

Личностными результатами освоения, обучающимися, 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.

Метапредметные результаты

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

- 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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Кол-во часов	Тема занятия	Примечание
Давайте знакомиться (1 ч)			
1	1	Знакомство с героями. В лагере Здоровья	
Путешествие в лагерь (15 ч)			
2	1	Из чего состоит наша пища	
3	1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	
4	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров	
5	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
6	1	Где и как готовят пищу	
7	1	Блюда из зерна	
8	1	Молоко и молочные продукты	
9	1	Что можно есть в походе	
10	1	Вода и другие полезные напитки	
11	1	Что и как можно приготовить из рыбы	

12	1	Дары моря	
13-14	2	Кулинарное путешествие по России	
15	1	Спортивное путешествие по России	
16	1	Олимпиада здоровья. Проект «Дневник физического развития»	
Итоговое занятие (1 ч)			
17	1	Поле чудес «Будь здоров»	
Всего: 17 часов			

Литература

Две недели в лагере здоровья. 2 класс. Программа внеурочной деятельности / Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Две недели в лагере здоровья. 2 класс. Тренажер для школьников/ Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.