

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гуринская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Гуринская ООШ»
/ С.Н.Воронин
Приказ № 1021 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально - гуманитарной направленности
«Две недели в лагере здоровья»

Возраст учащихся: 6 -10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Долбежева Зинаида Викторовна
педагог дополнительного образования

с. Гура, 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Две недели в лагере здоровья» (далее Программа) относится к социально-гуманитарной направленности

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников.

Отличительной особенностью Программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс рисунков, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

Направление воспитательной работы - воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана для учащихся 7-10 лет. Для этого возраста характерно то, что у детей высокий интерес к познанию, происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, а так же идет активное психическое и физическое развитие. Учебная деятельность как ведущая в младшем школьном возрасте тесно связана с игровой деятельностью. Игра вызывает у детей живой интерес к процессу познания, активизирует их деятельность, и помогает легче усвоить учебный материал.

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем программы: 36 часов.

Сроки реализации: 1 год (36 недель).

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Формы организации образовательного процесса. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии). Фронтальная работа. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Индивидуальная работа. Ответы на вопросы анкеты, проблемные задания.

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

Реализация программы предполагает решение следующих воспитательных **задач:**

1. Формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
3. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и изменение здоровья;
4. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности.

5. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
6. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
7. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Уровень освоения программы базовый.

Учебный план Программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1.	Вводное занятие	1	1	0	
Раздел 2. Разнообразие питания					
2.1.	Как следует питаться	2	1	1	опрос
2.2	Из чего состоит наша пища	1	1	-	тест
2.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	1	1	опрос
2.4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	1	-	кроссворд
2.5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	1	-	викторина
2.6	Где и как готовят пищу.	2	1	1	опрос
2.7	Блюда из зерна	2	1	1	опрос
2.8	Молоко и молочные продукты	2	1	1	опрос
2.9	Откуда пришло молоко	1	1	-	опрос
2.10	Классификация молочных продуктов	2	1	1	кроссворд
2.11	Молочные животные, уход за ними	2	1	1	тест
2.12	Игровая программа «Чистота и здоровье»	1	1	-	викторина
2.13	Что можно есть в походе	1	1	-	опрос
2.14	Вода и другие полезные напитки	1	1	-	викторина
2.15	Дары моря	2	1	1	карточки
2.16	Необычное путешествие	1	1	-	опрос
2.17	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	2	1	1	викторина
2.18	Ты ждёшь в гости друзей	1	1	-	опрос
2.19	Конкурс «салфеточка»	1	1	1	опрос

2.20	Олимпиада здоровья	1	1	1	викторина
Раздел 3.					
3	Творческий проект	6			
3.1	Подготовка творческого проекта (выбор темы).	1	1	-	
3.2	Оформление творческих проектов.	3	-	3	
3.3	Защита творческого проекта совместно с родителями.	1	1	-	Защита проекта
	Итого:	36	20	16	

3. Содержание программы.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Знакомство с рабочей тетрадью, героями программы.

Раздел 2. Разнообразие питания

Тема 2.1. Как следует питаться.

Теория: Познакомить с рациональным и правильным питанием.. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.

Практика: Выполнение заданий в рабочих тетрадях.

Тема 2.2 Из чего состоит наша пища Теория: Познакомить какие продукты полезны и необходимы человеку. Научить выбирать самые полезные продукты. Практика: Выполнение заданий в рабочих тетрадях.

Тема 2.3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Теория: Познакомить с видами двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядке – как обязательном элементе режима дня. Практика: разучить комплекс упражнений, используемых для зарядки.

Тема 2.4 Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Теория: Сформировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания.

Практика: Выполнение заданий в рабочей тетради.

Тема 2.5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Теория: Сформировать представление о зависимости рационального питания от физической активности.

Практика: Составление меню.

Тема 2.6. Где и как готовят пищу. Теория: Формирование представления о предметах кухонного оборудования. Практика: Составление кроссворда.

Тема 2.7 Теория: Блюда из зерна. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна. Практика: работа в рабочих тетрадях.

Тема. 2.8 Молоко и молочные продукты. Теория: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Практика: Игра – исследование «Это удивительное молоко».

Тема. 2.9 Откуда пришло молоко. Теория: Познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Практика: составление кроссворда.

Тема. 2.10 Классификация молочных продуктов. Теория: расширить представлние детей о классификации молочных продуктов и их свойствах. Практика: Работа в рабочих тетрадях.

Тема. 2.11 Молочные животные, уход за ними. Теория. Познакомить детей с животными, от которых получают молоко, правилами ухода за животными. Практика: работа в рабочих тетрадях.

Тема. 2.12 Игровая программа «Чистота и здоровье» Теория. Заочное путешествие в город «чистоты и порядка». Практика. Работа в рабочих тетрадах.

Тема. 2.13 Что можно есть в походе.

Теория. Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.

Практика. Тест.

Тема. 2.14 Вода и другие полезные напитки. Теория. Развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости. Практика. Работа в рабочей тетради.

Тема. 2.15 Дары моря. Теория. Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Практика. Экскурсия в магазин.

Тема. 2.16. Необычное путешествие. Теория. Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Тема. 2.17. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Теория. Познакомить детей с правилами поведения за столом. Как правильно сервировать стол. Практика. Сервировка стола.

Тема. 2.18. Ты ждёшь в гости друзей. Теория. Углубить и закрепить знания детей о правилах поведения в гостях, о правилах гостеприимства. Практика. Сюжетно-ролевая игра «В гости к Тане».

Тема. 2.19. Конкурс «Салфеточка» Теория. Познакомить с различными способами складывания бумажных салфеток. Практика. Складывание салфеток.

Тема. 2.20. Олимпиада здоровья. Теория. Обобщить полученные знания о питании и физической активности. Практика. Спортивные состязания.

Раздел 3. Творческий проект.

Тема. 3.1. Подготовка творческого проекта (выбор темы). Теория. Познакомить с этапами проекта. Практика. Выбор учащимися темы проекта, его обоснование и формирование мотивов выполнения.

Тема. 3.2 Практика. Оформление творческих проектов.

Тема. 3.3 Защита проектов. Сообщение темы *творческого* проекта; · рассказать о *цели творческого* проекта; · аргументировать выбор темы; обосновать.

Планируемые результаты

Личностные:

развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни; формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья; развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные :

умение сохранять заданную цель; развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок; формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками; эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим; понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос; способность строить понятные для партнера

высказывания;

Познавательные :

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- формирование мотивации к проектной, научно-исследовательской деятельности;
- поиск и выделение необходимой информации.

Предметные результаты.

- 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.

Рабочая программа воспитания.

Характеристика творческого объединения.

Программа предназначена для того, чтобы учащиеся получили все знания о том, почему важно правильно питаться и укреплять здоровье.

Цель: Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;

- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.

Результаты воспитательной работы:

- учащиеся будут стремиться к тому, чтобы заботиться и укреплять свое здоровье;
- узнают о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также в готовности соблюдать эти правила;
- взаимодействие и сотрудничество с родителями ;
- активное участие в проводимых конкурсах различного уровня.

Календарный план

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Конкурс поделок и композиций «Чудо овощ»	Умение использовать различный природный материал для изготовления поделок совместно с родителями.	сентябрь	
2	Читаем книжки-малышки «Витамины наши друзья и помощники»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	ноябрь	
3	Путешествие по городу «Здоровья». Игра-путешествие	Формирование у детей представления о правильном питании , как основе здорового образа	январь	

		жизни.		
4	Интерактивный час «Укрепление здоровья»	формирование здорового образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему <i>здоровью</i>	март	
5	Викторина «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	май	

Календарный учебный график.

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-09.09.2023	1	1
Сентябрь	11.09.-16.09.2023	2	1
Сентябрь	18.09.-23.09.2023	3	1
Сентябрь	25.09.-30.09.2023	4	1
Октябрь	02.10.-07.10.2023	5	1
Октябрь	09.10.-14.10.2023	6	1
Октябрь	16.10.-21.10.2023	7	1
Октябрь	23.10.-28.10.2023	8	1
Октябрь-ноябрь	30.10.-04.11.2023	9	1
Ноябрь	06.11.-11.11.2023	10	1
Ноябрь	13.11.-18.11.2023	11	1
Ноябрь	20.11.-25.11.2023	12	1
Ноябрь-декабрь	27.11.-02.12.2023	13	1
Декабрь	04.12.-09.12.2023	14	1
Декабрь	11.12.-16.12.2023	15	1
Декабрь	18.12.-23.12.2023	16	1
Декабрь	25.12.-30.12.2023	17	1
Январь	08.01.-13.01.2024	18	1
Январь	15.01.-20.01.2024	19	1
Январь	22.01.-27.01.2024	20	1
Январь-февраль	29.01.-03.02.2024	21	1
Февраль	05.02.-10.02.2024	22	1
Февраль	12.02.-17.02.2024	23	1
Февраль	19.02.-24.02.2024	24	1
Февраль	26.02.-02.03.2024	25	1
Март	04.03.-09.03.2024	26	1
Март	11.03.-16.03.2024	27	1
Март	18.03.-23.03.2024	28	1
Март	25.03.-30.03.2024	29	1
Апрель	01.04.-06.04.2024	30	1
Апрель	08.04.-13.04.2024	31	1
Апрель	15.04.-20.04.2024	32	1
Апрель	22.04.-27.04.2024	33	1
Апрель-май	29.04.-08.05.2024	34	1
Май	13.05.-18.05.2024	35	1
Май	20.05.-25.05.2024	36	1

ИТОГО:		36	
--------	--	----	--

Условия реализации программы

Наполняемость группы – 8 человек (учащиеся начальной школы). Для осуществления образовательного процесса по Программе «Две недели в лагере здоровья» имеются следующие принадлежности:

- Рабочие тетради, набор плакатов
- Ноутбук ,интерактивная доска.

Интернет ресурсы: <https://здоровое-питание.рф/>

Формы аттестации/контроля

Проверка освоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, проектов.

Оценочные материалы (Приложение 1)

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются рабочие тетради « Две недели в лагере здоровья», а так же методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, сюжетно-ролевые игры, конкурсы, совместная работа с родителями, групповые дискуссии.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Формы организации занятий: фронтальная работа, индивидуальная, парная, групповая.

Педагогические технологии: использование элементов технологии Критического мышления, проекты, дидактическая игра.

Список литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие.- М.:Nestle/2019
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. /. Рабочая тетрадь для школьников. Две недели в лагере здоровья» М., ОЛМА- ПРЕСС
- Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» 1-4 классы.Москва «ВАКО» 2008 г.
- Интернет ресурсы: <https://www.prav-pit.ru/>

Анкета для учащихся «Школьное питание» Дорогой друг, прошу тебя ответить на вопросы анкеты. 1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?

- А) ежедневно
- Б) от случая к случаю
- В) не хожу в столовую, дорого
- Г) не хожу в столовую, не нравится, как кормят

2. Нравятся ли тебе блюда, которые дают в школе?

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

3. Какие блюда тебе больше нравятся в школьной столовой

- А) первые блюда
- Б) вторые блюда
- В) выпечка
- Г) никакие

4. Нравится ли тебе в школьной столовой?

- А) да, там чисто, уютно, хорошая сервировка стола
- Б) в столовой чисто, но всегда толпа возле буфета, не всегда успеваешь поесть за перемену.
- В) нет, в столовой неуютно

Благодарю за ответы!

Анкета для родителей по выявлению отношения к питанию ребёнка

Уважаемые родители, прошу вас ответить на вопросы анкеты.

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок?

- А) два
- Б) три
- В) четыре
- Г) пять и более

2. Завтракает ли Ваш ребенок?

- А) Да
- Б) Нет

3. Какие блюда преобладают в рационе Вашего ребёнка?

- А) супы
- Б) каши
- В) молочную пищу
- Г) жирную и жареную пищу
- Д) белый хлеб, булочки, пироги, печенье

4. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок?

- А)газированные напитки
- Б)соки
- В)молочные напитки
- Г)чай
- Д) компот
- Е) другое

5. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья?

- А)Да
- Б)Нет

Благодарю за сотрудничество!

Тесты.

Тест № 1. Овощи.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1.Какое растение относится к овощам?

- а) рис б) редис в) кукуруза г) бобы

А 2.У каких овощей съедобна подземная часть?

- а) огурцы б) свекла в) сладкий перец г) капуста

А 3.Какие овощи относятся к некрахмалистым?

- а) чеснок и огурцы
- б) кабачки и тыква
- в) картофель и свекла

В 1. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С ?

- а) сварить б) поджарить в) запечь в кожуре

С 1. Какие овощи растут в нашей местности?

(приведи пять примеров)

Тест № 2. Фрукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Назови местные фруктовые деревья

- а) апельсин и лимон б) яблоня и слива
- в) персики и черешня

А 2. Какие ягоды вы собираете в лесу?

- а) бруснику и чернику б) крыжовник и смородину
- в) облепиху и клубнику

А 3. Какие ягоды укрепляют зрение?

- а) малина б) черника в) крыжовник

А 4. К фруктам относится:

- а) огурец б) яблоко в) кабачок

В 1 . Какова норма потребления фруктов в граммах в день для детей возраста 3–7 лет

- а) 100 – 150 г/день
- б) 150–300 г/день
- в) 400 – 500 г/ день

С 1. Чем полезны фрукты и ягоды?

Тест № 3. Молоко и молочные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. От какого животного человек **не** получает молока?

- а) коровы б) козы в) свиньи

А 2. Кумыс – кисломолочный продукт, получаемый из молока

- а) коровы б) козы в) лошади

А 3. Назовите молочнокислые продукты

- а) ряженка и творог
б) коровье молоко
в) козье молоко

В 1. Установите правильную последовательность приготовления творога

1. вскипятить молоко
2. выложить на тарелку
3. добавить закваску
4. откинуть на сито
5. поставить в теплое место

С 1. Почему кефир полезен для работы желудочно-кишечного тракта?

Тест № 4. Мясо, мясные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Мясо каких животных **не** употребляют в пищу люди в России

- а) овцы б) свиньи в) обезьян

А 2. К мясопродуктам **не** относятся

- а) колбаса и сосиски б) ветчина и окорок
в) творог и сметана

А 3. Мясные блюда желательно кушать

- а) в первой половине дня б) во второй половине дня в) ближе к ночи

В 1. Распределите разные виды мяса в порядке увеличения срока годности

- а) свежее б) замороженное в) соленое

С 1. Каким образом полезнее всего приготовить мясо?

Тест № 5. Рыба. Рыбные продукты, морепродукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов

А 1. Назовите морскую рыбу?

- а) щука б) сельдь в) карась

А 2. Назовите рыбопродукт

- а) сосиски б) рыбное филе в) морская капуста

А 3. Сколько раз в неделю желательно есть рыбу?

- а) 2 – 3 раза б) 4 – 5 раз в) 6 – 7 раз

В 1. Распределите рыбу в порядке увеличения срока годности

- а) свежая б) замороженная в) вяленая

С 1. Чем полезна морская капуста?

Тест № 6. Режим питания.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Наиболее оптимальный прием пищи

- а) одноразовый
- б) двухразовый
- в) трехразовый
- г) четырехразовый

А 2. Максимальный перерыв между приемами пищи

- а) 1 – 2 часа
- б) 2- 3 часа
- в) 3 – 4 часа
- г) 4 – 4,5 часа

А 3. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше

- а) 1 часа
- б) 2 часов
- в) 3 часов
- г) 4 часов

В 1. Калорийность завтрака и ужина должна составлять

- а) 10%
- б) 15%
- в) 20%
- г) 25%

В 2. Какую пищу надо употреблять на ночь

- а) котлеты с гарниром
- б) пельмени
- в) жареную картошку
- г) кефир

С 1. Закончи поговорку:

Завтрак - _____, обед - _____, а ужин - _____

- а) поделись с товарищем
- б) съешь сам
- в) отдай врагу

Тест № 7. Напитки.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Обладают ли питательными свойствами овощные соки?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

А 2. Какой сок полезней всего пить?

- а) который продается в магазине
- б) свежавыжатый без мякоти
- в) свежавыжатый с мякотью

А 3. Выбери полезный напиток

- а) лимонад
- б) сок
- в) пепси

В 1. Как правильно хранить вскрытую упаковку с соком?

Выбери два правильных ответа.

1. несколько дней
2. не более 1 суток
3. на столе
4. в шкафу
5. в холодильнике

С 1. Что полезнее употреблять в пищу овощи и фрукты или соки, приготовленные из них?