

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

Утверждена
приказом ГКОУ ЛО
«Подпорожская школа-
интернат»
№ от 01 сентября 2023 года

**Программа внеурочной деятельности
физкультурно-оздоровительной направленности
«Если хочешь быть здоров»
3 класс**

Ответственный за реализацию программы:
педагог - Геман Мария Вячеславовна

г. Подпорожье
2023 г.

Пояснительная записка

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома.

Курс «Если хочешь быть здоров» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проведение мини-тренингов, дискуссий, праздников, конкурсов, викторин. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Если хочешь быть здоров» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

При организации занятий используется:

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.- 84 с.
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 72 с.

Цель программы: формирование у обучающихся культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа направлена на реализацию следующих задач:

- формировать у детей и подростков представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- развивать коммуникативные навыки отношения с окружающими сверстниками в ситуациях;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать признания, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Структура программы «Если хочешь быть здоров»

В пособие для обучающихся 3 класса «Две недели в лагере здоровья» включены: развивающие задания, расширяющие их представления о разнообразии продуктов, разнообразии овощей, фруктов, ягод, растениях, из которых получают зерна и варят каши, режиме питания, значении воды, подвижных играх. Научатся контролировать и оценивать выбор продуктов, свои пищевые привычки, соблюдать элементарные правила гигиены, а также помогут обучающимся не только понять важность здорового образа жизни, но и приобрести опыт поведения в окружающем мире, общения с другими людьми – сверстниками и взрослыми.

Структура программы позволяет последовательно и системно решать все поставленные задачи в соответствии с возрастными особенностями развития детей, изменениями их интересов и социокультурного окружения. Объем заданий может рассчитываться с учетом индивидуальных особенностей и специфики нарушения состояния здоровья.

В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год, годовым календарным учебным графиком программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» рассчитана:

- 3 класс на 34 часа – 34 учебных недели (1 час в неделю).

Календарно тематическое планирование

3 класс

Кол-во часов	Дата проведения	Тема занятия	Форма проведения и используемые литературные произведения.	Планируемые предметные результаты и УУД
1-2	04.09 11.09	Давайте познакомимся	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.5). Чтение текста (стр.4- 6). Задание «Разноцветные столы», основные приемы пищи, составление меню завтрака, обеда, ужина; разгадывание ребусов (стр. 7- 9).	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.
4-5		Из чего состоит наша пища	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.10). Чтение текста (стр.10-13). Раскрашивание: рисунков (частей с белками, жирами и углеводами) и пищевых тарелок, составление меню обеда (стр. 11-14). Чтение стихотворения Л. Зильберг «Стихи про витамины». Астрид Линдгрен «Малыш и Карлсон» «Карлсон держит пари» (отрывок)	Предметные: формирование представлений о пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их роли и значении для организма. Личностные: формирование готовности оценивать свой рацион питания.
6-7		Здоровье в порядке-спасибо зарядке	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.15). Чтение текста (стр.15-17). Чтение по ролям и обсуждение пользы зарядки. Чтение и обсуждение пословиц, заполнение таблицы на стр. 70, разучивание комплекса упражнений под музыку из мультфильма «Зарядка для хвоста» (стр. 17).	Предметные: формирование представлений о значении физической активности для сохранения здоровья. зарядки.
8		«Мой дневник»	Заполнение дневника «Мой дневник питания» дважды в течение учебного года	Личностные: формирование умения следить за своим рационом питания, выполнять правила здоровья указанные в дневнике.

9-10		Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр.18- 19). Чтение текста (стр.18- 20). Рисунок о пользе закаливания (стр. 20). Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалков «Про мимозу». Заполнение дневника (стр. 71).	Предметные: формирование представлений о значении закаливания, как составляющей здорового образа жизни.
11-12		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.21-22). Чтение текста (стр.21-23). Составление меню завтрака спортсмена; сравнение пищевых тарелок шахматиста и пловца (стр. 23-24). Чтение былины «Русские богатыри» и В.Ю. Драгунского «Тайное становится явным», обсуждение прочитанного.	Предметные: формирование представлений о потребности в пище при разном образе жизни и физической активности.
13-14		Где и как готовят пищу	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.25). Чтение текста (стр.25-27). Выполнение заданий на стр. 26, 27-28.	Предметные: формирование представлений о приготовлении пищи, гигиене на кухне, изучение кухонных приборов.
15		Блюдо из зерна	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.29-30). Чтение текста (стр.29-30). Сельскохозяйственная техника, рисунки злаков, составление пословиц, раскрашивание рисунков, путь хлеба к столу (стр.30- 32). Чтение и обсуждение произведений К. Паустовского «Теплый хлеб», Е Пермяка «Славка», И. Токмакова «Что такое хлеб?»	Предметные: расширение сведений о зерновых растениях, сельскохозяйственной технике.
16-17		Молоко и молочные продукты	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.33). Чтение текста (стр.33-35). Раскрашивание рисунков,	Предметные: расширение сведений о молоке и молочных продуктах. Личностные: расширение пищевых

			сельскохозяйственные профессии, разгадывание кроссворда (стр. 34-37). Чтение «Притчи о двух лягушках», В. Лаврина «Жаркий спор».	предпочтений, готовность регулярно употреблять молочные продукты.
18		Что можно есть в походе	Чтение и обсуждение стр. 38. Выполнение заданий стр. (39 – 43). Игра «Походная математика», «Там, на неведомых дорожках».	Предметные: расширение знаний детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья
19-20		Как правильно накрыть стол.	Различие столовых приборов и столовой посуды, которая используется для сервировки стола к завтраку, ужину, обеду — задания 1, 2 на стр. 30—31; правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину — задания 3, 4 на стр. 31. Игра «Накрываем стол», «Салфеточка»	Предметные: расширение представлений детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.
21-22		Вода и другие полезные напитки.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.44). Чтение текста (стр.44-46). Раскрашивание рисунка, разгадывание кроссворда (стр. 46-47). Чтение и обсуждение произведений Т. Маршалова «Вы слышали о воде?» и «Как Илья из Мурома богатырем стал».	Предметные: расширение сведений о значении воды для организма человека. Личностные: формирование готовности соблюдать необходимый питьевой режим.
23		Что и как можно приготовить из рыбы	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.48-50). Чтение текста (стр.48-51). Выполнение заданий на стр. 49,51.	Предметные: расширение сведений о разновидности рыб, приготовлении и употреблении в пищу.
24-27		Кулинарное путешествие по России	Рассмотри изображения областей России на (с. 56—60.) Выполнение заданий (стр. 61)	Предметные: формирование представления о кулинарных традициях

			Чтение и обсуждение (стр.56-60.) Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».	как части культуры народа; расширение представление о кулинарных традициях своего народа
28		«Мой дневник»	Заполнение дневника «Мой дневник питания» дважды в течение учебного года	Личностные: формирование умения следить за своим рационом питания, выполнять правила здоровья указанные в дневнике.
29-30		Спортивное путешествие по России	Рассмотри изображения на (стр. 62, 63, 64.) Чтение текста на стр. 62-64 Выполнение заданий (стр. 64)	Предметные: формирование представления о видах спорта и его развитии в России. Личностные: формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом.
31-32		Олимпиада здоровья	Рассмотри изображения на (стр. 65, 66.) Чтение текста на стр. 65-66 Выполнение заданий (стр. 66-68). Проведение викторины.	Предметные: расширение сведений о различных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и их значение для организма. Личностные: формирование готовности и умения думать о своем рационе питания с точки зрения ЗОЖ.
33-34		Вместе весело гулять.	Подвижные игры (классики, игры с мячом и прыгалками).	Предметные: знакомство со значением движений, одного из компонентов здорового образа жизни, важности прогулок и игр на свежем воздухе.