|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено |  | Согласовано |  | Утверждаю |
| на педагогическом |  |  \_\_\_02.09.2013г.\_\_\_ |  |  \_\_\_02.09.2013г.\_\_ |
| совете |  | (дата) |  | (дата) |
| Протокол №\_8\_\_\_\_ |  | Заместитель  |  | Директор  |
| от\_\_28.08.2013г.\_\_\_ |  | директора по УВР |  | школы - интерната |
| (дата рассмотрения) |  | Киктенко Е.В. |  | Пичугина И.Н. |
|  |   |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | (подпись) |  | (подпись) |

|  |
| --- |
| *МКСКОУ «Каширская специальная (коррекционная) общеобразовательная* *школа – интернат VIII вида»* **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****«Две недели в лагере здоровья»****(составлена на 3 года)**Учитель Жилина Ю.С.2013 год  |

**Пояснительная записка**

 Настоящая программа разработана и составлена на основе учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» автор Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 79с.

Программа рассчитана на три года для учащихся 5-7 классов. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа реализуется на классных часах, уроках математики, факультативных занятиях один - два раза в месяц.

Программа предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

 Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Содержание программы**

Программа «Две недели в лагере здоровья» включает в себя 14 тем:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Давайте познакомимся!*Задачи:* -обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы. |
| 2. | Из чего состоит наша пища?*Задачи:*- дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами). |
| 3. | Что нужно есть в разное время года.*Задачи:*- сформировать 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;- познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.  |
| 4. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.*Задачи:*- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 5. | Где и как готовят пищу.*Задачи:*- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. |
| 6. | Как правильно накрыть стол.*Задачи:*- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.  |
| 7. | Молоко и молочные продукты.*Задачи:*- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;- расширить представление детей об ассортименте молочных проуктов и их свойствах;- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. |
| 8. | Блюда из зерна.*Задачи:*- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.  |
| 9. | Какую пищу можно найти в лесу.*Задачи:*- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.  |
| 10. | Что и как готовить из рыбы. *Задачи:*- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;- расширить представление детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.  |
| 11. | Дары моря.*Задачи:*- расширить представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. |
| 12. | Кулинарное путешествие по России.*Задачи:*- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;- расширить представление о кулинарных традициях своего народа. |
| 13. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.*Задачи:*- 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.*Задачи:*- расширить представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировки праздничного стола;- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.  |

*Сроки реализации программы:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Месяц |
| **2013 – 2014 уч. год 5 класс** |
| 1 | Давайте познакомимся!* Повторение ранее изученных тем «Разговора о правильном питании»
* Знакомство с новым сюжетом программы (время года, место, герои)
 | Сентябрь |
| 2 | Из чего состоит наша пища?* Полезные продукты
* Игра «Меню сказочных героев»
 | Сентябрь |
| 3 | Что нужно есть в разное время года.* Рацион питания в разное время года
 | Октябрь |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.* Здоровье и внешность зависит от тебя самого
* Ведение дневника «Мой день»
 | Октябрь |
| 5 | Где и как готовят пищу* Кухонное оборудование
* Хранение продуктов
* Конкурс «Сказка, сказка, сказка»
 | Ноябрь |
| 6 | Как правильно накрыть стол* Столовые приборы
 | Декабрь |
| 7 | Молоко и молочные продукты* Польза молочных продуктов
* Молоко, сливки
 | Декабрь |
| 8 | Блюда из зерна* Как получают продукты из зерна
* Конкурс «Венок из пословиц»
 | Январь |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу* Растения как источники питания
* Грибы
* Ягоды
 | Февраль  |
| 10 | Что и как приготовить из рыбы* Рыба-источник белка
* Разновидность рыбы
 | Март |
| 11 | Дары моря* Съедобные морские растения и животные
* Польза морепродуктов
 | Март |
| 12 | Кулинарное путешествие по России* Народные традиции питания
* Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
 | Апрель |
| 13 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен* Кулинарная смекалка
 | Апрель |
| 14 | Как правильно вести себя за столом* Предметы сервировки
* Правила поведения за столом
* Культура общения за столом
 | Май |
| **2014 – 2015 уч. год 6 класс** |
| 1 | Давайте познакомимся!* Аллергия на продукты питания
 | Сентябрь |
| 2 | Из чего состоит наша пища?* Питательные вещества
 | Сентябрь |
| 3 | Что нужно есть в разное время года.* Народные традиции
* Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
 | Сентябрь |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.* Рацион питания при физических нагрузках
* Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
 | Октябрь |
| 5 | Где и как готовят пищу* Правила гигиены при работе на кухне
* Конкурс кроссвордов
 | Октябрь |
| 6 | Как правильно накрыть стол* Правила сервировки стола
* Игра «Накрываем стол»
 | Ноябрь |
| 7 | Молоко и молочные продукты* Пастеризация
* Сливочное масло, сыр
* Игра-исследование «Это удивительное молоко»
 | НоябрьДекабрь |
| 8 | Блюда из зерна* Продукты из зерна
* Игра- конкурс «Хлебопеки»
 | Январь |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу* Какие дикорастущие растения можно есть
* Грибы
* Ягоды
* Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»
 | Февраль  |
| 10 | Что и как приготовить из рыбы* Рыба-источник белка
* Конкурс рисунков «В подводном царстве»
 | Март |
| 11 | Дары моря* Польза морепродуктов
* Игра – конкурс «На дне морском»
 | Март |
| 12 | Кулинарное путешествие по России* Народные рецепты
 | Апрель |
| 13 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен* Основные требования к приготовлению блюд
 | Апрель |
| 14 | Как правильно вести себя за столом* Столовые предметы
* Правила поведения за столом
* Культура общения за столом
* Сервировка праздничного стола
 | Май |
| **2015 – 2016 уч. год 7 класс** |
| 1 | Давайте познакомимся!* Игра «Аукцион»
* Семейная викторина «Поле чудес»
 | Сентябрь |
| 2 | Из чего состоит наша пища?* Оформление дневников здоровья
 | Сентябрь |
| 3 | Что нужно есть в разное время года.* Конкурс кулинаров
 | Сентябрь |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.* Оценка своей физической активности
 | Октябрь |
| 5 | Где и как готовят пищу* Готовые и сырые продукты
* Техника безопасности при работе на кухне
 | Октябрь |
| 6 | Как правильно накрыть стол* Культура человека в сервировке стола
* Конкурс «Салфеточка»
 | Ноябрь |
| 7 | Молоко и молочные продукты* Творог, каймак
* Кумыс, айран, тарак
* Составление «Молочного меню»
 | НоябрьДекабрь |
| 8 | Блюда из зерна* Польза зерновых продуктов
 | Январь |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу* Грибы
* Ягоды
* Игра «Походная математика»
 | Февраль  |
| 10 | Что и как приготовить из рыбы* Как правильно приготовить рыбу
* Конкурс пословиц и поговорок
 | Март |
| 11 | Дары моря* Правила хранения морепродуктов
* Викторина «В гостях у Нептуна»
 | Март |
| 12 | Кулинарное путешествие по России* Традиции питания в моей семье
* Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
 | Апрель |
| 13 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен* Основные требования к приготовлению блюд
* Конкурс «На необитаемом острове»
 | Апрель |
| 14 | Как правильно вести себя за столом* Правила поведения за столом
* Культура общения за столом
* Сервировка праздничного стола
* Конкурс-игра «Накрой стол»
 | Май |