|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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» | Ноябрь  Декабрь |
| 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» | Ноябрь  Декабрь |
| 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 |