

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» мая 2023г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Т.В. Радченко
«24»мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Разговор о правильном питании»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *20 часов (циклическая)*

Возрастная категория: *от 9 до 11 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма организации: *очная*

Программа осуществляется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Серая Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023 г.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, среди которых самым значимым является здоровое питание. Именно на его реализацию направлена федеральная программа «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». Одна из целей федерального проекта – формирование системы научно достоверного информирования населения о принципах правильного питания.

Как помочь детям, которые делают первые шаги в школьной жизни, чтобы они жили активной, интересной и полноценной жизнью, чтобы учение вызывало удовлетворение и было в радость? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании», начинаем с азов. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. Нормативно - методическая основа разработки данной программы представлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
4. Постановление Правительства РФ от 17.11.2015 № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития» с изменениями на 18 сентября 2021 года;
5. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
6. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Приказ Минпросвещения от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (гл. VI);

12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

в соответствии с:

13. письмом Министерства образования и науки РФ от 1 марта 2011 г. N 06-368 "О реализации программы "Разговор о правильном питании";

14. письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

15. письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

16. Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Материал данной рабочей программы включает разработки занятий одного из модулей «Две недели в лагере здоровья» федеральной программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО.

Актуальность программы. В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности, включающей в себя

правильное питание.

Педагогическая целесообразность. Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы правильного питания, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что они узнают и чему учатся, погружаясь в деятельностную среду, они могут применить в своей повседневной жизни.

Новизну программы определяют значимость проблем, которые возникают у детей в раннем школьном возрасте, которые можно решать посредством личного примера через коллективные беседы и игровые ситуации.

Программа состоит из краткосрочного курса, рассчитанного на детей, находящихся на отдыхе в «Летнем лагере здоровья» на базе МБУ ДО «Дворца творчества детей и молодежи им. Н.И. Сипягина» года Новороссийска. Лагерная оздоровительная площадка включает 10 дней интересных игровых дней с разноплановыми мероприятиями. Обучающий курс в режиме работы лагеря - это «ступенька к здоровью», которая подразумевает ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка бережного отношения к своему организму и приобретение необходимых жизненных знаний и навыков в направлении здорового питания.

Отличительной особенностью программы. Занятия по программе «Разговор о правильном питании» станут началом к организации здорового образа жизни обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую, *социально-гуманитарную* направленность, и способствовать формированию у детей навыков ведения ЗОЖ. Программный материал носит информационно-познавательный характер. Учитывая возраст обучающихся 9 – 11 лет дети знакомятся с новым материалом погружаясь в практическую деятельность: демонстрации, показы, беседы с просмотром видеоматериала и презентаций с обсуждением, игровая деятельность (квесты, викторины, тренинги).

Форма обучения. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Адресат программы. При разработке данной программы, учитывая психологические особенности детей младшего школьного возраста, курс рассчитан на детей от 9 до 11 лет. В данном возрасте хорошо развиваются формы мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний. Принимаются все желающие без предварительного отбора учитывая личный интерес и мотивацию к данному виду деятельности. Группы (отряды) формируются разновозрастные не более 12 человек. Через систему

мероприятий учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка. При общении и совместной деятельности ребят проходит обучение коммуникабельности, активности, умения сопереживать, слушать и слышать друг друга, помогать друг другу, вместе решать возникшие проблемы.

Уровень программы ознакомительный, что дает возможность учащимся провести первоначальное ознакомление с основными понятиями организации здорового образа жизни, мотивация интереса к дальнейшему самообучению.

Особенностями организации образовательного процесса. Информационно-познавательный курс предполагает всё обучение, связанное с игровой деятельностью. Игра является ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста, поэтому игровые методы являются основой организации обучения. Играя, дети погружаются в практико-деятельностную среду: рассуждают, отвечают на вопросы, интересуются новым материалом изучая его в разных источниках, что делает целесообразным привлечение внимания детей к своему собственному организму. Форма подачи программного материала – беседы, рассказы, показы, игры, КТД. Во время пребывания в летнем лагере дети проживают всю творческую смену активно участвуя в различных мероприятиях летнего лагеря, включаются в спортивные игры, экскурсии, концертные выступления, участвуют в кружковой творческой деятельности Дворца творчества.

Объем и сроки реализации рабочей программы: 10 календарных дней 20 часов (две пятидневные недели). Занятия по теме «Разговор о правильном питании» проводятся 1 раз в день по 2 часа (академический час 40 мин.).

Цель программы: создание условий для формирования у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, стремления учиться применять знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи программы:

Предметные:

- Знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей.
- Развитие потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира.
- Ознакомление и выполнение элементарных правил здоровьесбережения.
- Развитие познавательной сферы воспитанников. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
- Профилактика и предупреждение пищевых отравлений; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.

Личностные:

- Соблюдение правил личной гигиены, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные:

- Формирование интереса к осознанному выбору модели поведения, позволяющему сохранять и укреплять здоровье.
- Формирование положительной мотивации, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.
- Получение навыков использования полученных знаний в повседневной жизни.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вредные привычки. Викторина «В гостях у Мойдодыра»	2	1	1	Беседа. Наблюдение
2.	Тарелка здорового человека. Овощи, фрукты. Белковая пища. Злаки и бобовые. Кисло-молочная продукция.	2	2	0	Беседа, видеопросмотр материала, обсуждение
3.	Питаться правильно-сложно или просто? Викторина о пользе питания по литературным сказкам.	2	1	1	Беседа, просмотр-обсуждение. Наблюдение
4	Знакомство с продуктами других стран. Посещение объединения ДТДМ «Кулинарные путешествия»	2	2	0	Презентация-Обсуждение, наблюдение
5	Состав продуктов питания. Как правильно читать этикетку на продуктах. Специфика питания людей разных возрастов	2	1	1	Беседа. Обсуждение, наблюдение. Практическое задание
6	Викторина «Что я кушаю?»	2	0	2	Наблюдение
7	Культура питания. Что такое этикет?	2	1	1	Беседа. Практическое занятие (тренинг)
8	Персональный дневник питания Игра-викторина «Съедобное-не съедобное».	2	1	1	Беседа. Обсуждение, наблюдение.
9	Что такое диета? Советы от диетолога. 7 правил ЗОЖ	2	1	1	Беседа. Тренинг. Просмотр видеоматериала-обсуждение
10	Квест «Витаминное лето»	2	0	2	Игровая деятельность. Награждение.

	Итого	20 ч.	10	10	
--	--------------	--------------	-----------	-----------	--

Содержание программы

1. Введение. Вредные привычки, что мы о них знаем. Выяснить роль привычек в повседневной жизни; помочь детям объективно взглянуть на свои привычки; выделить «вредные» привычки и рассмотреть их влияние на человека и его окружение; учиться контролировать свои действия и отвечать за их последствия. Режим дня. **Организм - единое целое.** Викторина «В гостях у Мойдодыра».

2. Тарелка здорового человека. Какая пища полезней. О том, что и как мы едим. Чем важно правильное питание. Рацион здорового питания для детей. Разъяснение о важности клетчатки: употребление в пищу овощей, фруктов. Что такое белковая пища. В рационе питания злаковые и бобовые. Кисло-молочная продукция. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Пейте дети молоко, будете здоровы. Пища, которая нас лечит. Игра «Можно - нельзя».

3. Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. Правильное питание - залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие - несвежие продукты. Моя любимая еда. Практическое задание «Составить меню на день». «Викторина о пользе питания по литературным сказкам.».

4. Знакомство с продуктами других стран. Посещение объединения ДТДМ «Кулинарные путешествия». Знакомство с программой «Кулинарные путешествия» педагога Хрипаченко О.Ю, которая предлагает совершить увлекательное путешествие с детьми в кулинарную страну. Расширение знаний о культуре питания, разных стран мира через знакомство литературных произведений писателей разных стран. Формирование основных понятий о кулинарии и продуктах питания народов мира. Просмотр презентационного материала, обсуждение. Проявление 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.

5. Состав продуктов питания. «Витамины наши друзья и помощники». Специфика питания людей разных возрастов. *Два закона правильного питания:* Первый закон: энергетическая ценность рациона должна равняться энергетическим тратам. Например, одно пирожное — это два часа ходьбы или час бега. Потребности здорового человека в энергии составляют в среднем 35 ккал на 1 кг массы тела. Второй закон: продукты питания в рационе должны быть разнообразными. усвоив их, можно контролировать, правильно ли вы питаетесь и что вам необходимо изменить. Игра «Самые полезные продукты».

Беседа о том, как правильно читать этикетку на продуктах и зачем читать продуктовые этикетки? Ответ - Чтобы быть здоровым. Еда — один из

главных факторов, которые влияют на продолжительность и качество жизни. Прочитав этикетку, можно выбрать более здоровые продукты. Надо в первую очередь смотреть на наименование, состав и срок годности. Если проигнорировать эту информацию, можно купить потенциально вредный продукт. Далее смотрим на критерии, которые помогут выбрать среди аналогов: пищевую ценность, информацию об упаковке и массу. Специфика питания людей разных возрастов. Отличие детского меню от меню взрослого и пожилого человека.

6. Викторина «Что я кушаю». Закрепить знания детей о полезной и здоровой еде, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; уметь выбирать самые полезные продукты; закрепить обобщающее понятие «продукты питания»; учить различать понятия «варить» - «жарить» - «печь» и т.д.

7. Культура питания. Что такое этикет? Говорим об Этикете — это свод правил, норм, порядка поведения человека в обществе. Навыки культурного поведения за столом - столовый, предусматривающий нормы поведения во время трапез. Зачем нужен этикет и почему он актуален. История возникновения этикетных правил. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Грязные руки - причина болезней. Как правильно мыть руки. Проведение ролевых игр и тренингов с целью расширения знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать правила.

8. Персональный дневник питания. Зачем нужен дневник питания? Что такое дневник питания? Это подробный учет всего того, что вы съели в течение дня. Главное назначение дневника питания — выработать привычку питаться правильно. Часто люди не знают, как на самом деле они питаются. Та картина, которую они видят «внутренним взором» и та, которая отражает реальность, порой не имеют ничего общего. Многим кажется, что они питаются правильнее, чем это есть на самом деле. Часть не понимает, что такое правильное питание, часть не обращает внимания на «погрешности», фокусируясь только на моментах, когда удаётся отказаться от второго куска торта. *Расчет калорийности блюда.* Что такое калорийность пищи. Потребление полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Научиться находить баланс в питании. Игра-викторина «Съедобное-не съедобное».

9. Что такое диета? Диета — это временное ограничение при наличии определённых показаний. В чём разница между диетой и рационом? Рацион питания — это часть комфортного образа жизни. Это те здоровые пищевые привычки, с которыми человек чувствует себя счастливым и здоровым долгое время.

Советы от диетолога. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Организм - сам себе помощник. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания.

7 правил ЗОЖ (здорового образа жизни). 1. Физическая активность. Подразумевается не профессиональный спорт, а ежедневные физические нагрузки. Такие как плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе. 2.

Сбалансированное питание. 3. Гигиенический уход. Гигиена – это не только мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания, гигиена одежды и обуви, гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты. 4. Полноценный сон. 5. Оздоровительные процедуры. Закаливание — мощное оздоровительное средство. 6. Отказ от вредных привычек. 7. Здоровое психологическое и эмоциональное состояние. Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Проще говоря, это достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимое занятие, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.

10. Игровая деятельность. Квест-игра формирует умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, слушать и слышать друг друга, взаимодействовать со сверстниками, решать проблемные вопросы, выходить правильные решения при сложных ситуациях, поддерживать диалог. Мотивация для участников игры узнать ещё больше интересной информацией и поделиться с другими. В конце игры все команды (отряды) собираются вместе, подводятся итоги, награждение.

Планируемые результаты программы.

Предметные:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Личностные:

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- уметь доносить свою позицию, формулировать свою мысль;
- иметь сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции детей: социальные компетентности, личностные качества;

Метапредметные:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- осознанно относиться к собственному здоровью во всех его проявлениях, приобрести устойчивую мотивацию к самообучению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение – все информационно-познавательные занятия и мероприятия проводятся в игровых комнатах

учреждения и на прилегающей территории МБУ ДО ДТДМ. Кабинеты оборудованы рабочими местами (столы, стулья), шкафы с методическим материалом и реквизитом. В игровых зонах – телевизор, компьютер для демонстрации видеоматериала, оргтехника. Концертный зал оснащен музыкально-техническим оборудованием.

Оборудование и материалы:

- методические разработки занятий, сценарные разработки;
- карточки – задания, фоторафии (дидактический раздаточный материал).
- викторины, кроссворды, тесты, журналы, иллюстрации;
- канцтовары: бумага писчая, альбомы для рисования, ватман, карандаши, краски, клей, ножницы, наборы цветной бумаги (для выполнения творческих заданий по темам занятий).

Информационное обеспечение: мультимедийные презентации и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение: квалификационные педагоги дополнительного образования (вожатые), педагоги-организаторы имеющие опыт работы с детьми, знающие специфику работы (по специализации), владеющие ИКТ.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности программы применяются текущий и итоговый виды контроля.

- механизм тестирования (через игровую деятельность выполнение заданий, творческих упражнений, практических работ);

- практические задания (тренинговые занятия).

Первичная диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале образовательного курса (в начале смены). Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с обучающимися. Формы оценки – беседа.

Текущая диагностика осуществляется в процессе прохождения тем учебно-тематического плана. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения заданий и работ, активностью участия детей. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (вожатых).

Итоговый контроль осуществляется в конце всего пройденного учебного цикла (участие в итоговом мероприятии).

Методическое обеспечение

Обязательным требованием достижения поставленных задач является соблюдение принципов:

- системность и последовательность тематических занятий (мероприятий);
- обеспечение преемственности обучения (расширение информационного поля «от простого к сложному», взаимодействие всех участников процесса);
- научность: соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных научных знаний;
- доступность: использование методов, соответствующих данному возрасту детей, и их развитию (репродуктивный, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод практических работ, метод

проблемного обучения, игровой метод;

- **деятельностный подход:** использование проблемного обучения, т.е. постановка проблемы, поиск решения проблемы;

- **активность и сознательность:** каждый ребёнок обучается самоанализу и самооценке, думает и действует самостоятельно, умеет опираться на доказательства и логику мышления;

- **прочность знаний:** завершение каждой темы итоговым практическим мероприятием, выполнением заданий, для закрепления полученных знаний;

- **принципы уважительного отношения к детскому творчеству:** представление свободы выбора, создание атмосферы раскованности и талантливости, умение педагога оценить интеллектуально-творческие достоинства детей.

Формы организации процесса

Фронтальная – работа со всей группой (беседа, рассуждение, опрос). Педагог подготавливает новый материал для ознакомления с темой, вопросы по конкретной теме или задания, на которые дети могут давать конкретные обоснованные ответы. Основная цель таких бесед - проверка осознанности программного материала. Подбор вопросов осуществляется не только на выявление знаний по конкретной теме, но и умение рассуждать, сопоставлять, сравнить, анализировать, найти ту или иную причину. Формы опроса: беседа вопрос-ответ, рассказ-рассуждение, участие в викторинах.

1. Рассказ - рассуждение проверяет умение детей самостоятельно обобщать знания, правильно установить причинно-следственные, временные связи, использовать приобретенные знания в нестандартной ситуации, выбор правильного ответа.

2. Форма тестирования - это форма измерения знаний с целью закрепить у детей знания по пройденной теме. Используются тестовые задания закрытого типа, когда вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и тестовые задания открытого типа, когда на каждый вопрос ребёнок должен предложить свой ответ: дописать слово, словосочетание, предложение, знак и т.д..

3. Конкурс творческих работ - проводится с целью определения уровня усвоения программного материала, выявление ЗУН, более способных и талантливых детей. Может проводиться среди разных творческих продуктов: творческих изделий, рисунков, показательных выступлений.

4. Игра - одна из важнейших форм. Виды игр для детей очень разнообразны. Развивающие и познавательные игры способствуют развитию памяти, внимания, творческого воображения и аналитических способностей. Игры воспитывают наблюдательность, привычку к самопроверке, учат доводить начатую работу до конца.

Педагогические технологии:

Технология игровой деятельности. Эта технология повышает активность обучающихся, проходит непроизвольное запоминание нового материала. Сама игра создаёт условия для развития у детей взаимопомощи и сотрудничества,

внимания друг к другу, развиваются навыки самоконтроля и самооценки.

Технология личностно-ориентированного обучения, задача которой не только «давать» готовый материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.

Групповые технологии: общий просмотр, дискуссия, выполнение заданий.

Технология коллективной творческой деятельности на основе принципов:

- социально-полезной деятельности детей и взрослых;
- сотрудничества;
- творчества.

Технология проблемного обучения, которая применяется в организации занятий и мероприятий предполагающих создание проблемных ситуаций, содействует активной деятельности детей по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками, идёт поиск новых познавательных ориентиров.

ИКТ - создание медиатеки электронных презентаций для использования на занятиях и в мероприятиях: фильмы-презентации, демонстрация сопровождается рассказом, комментариями. Во время просмотра дети вовлекают в процесс общения, задают вопросы, коллективно рассматривают и обсуждают.

Здоровьесберегающие технологии. Создаются условия для поддержания активности обучающихся, снятия напряжения, через смену видов деятельности, создание положительного доброжелательного климата, а также проведение физкультминуток для предупреждения утомляемости.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет-ресурсы

1. <https://youtu.be/QgyVfvjAQMq>

2. <https://yandex.ru/video/touch/preview/16015085528817628079>
3. <https://yandex.ru/video/touch/preview/36598076326925873>
4. <https://yandex.ru/video/touch/preview/8600305411275529821>
5. https://youtu.be/QQhzWr0dum0?si=LTHtokxcGM0Zv_IM
6. <https://youtu.be/ZvBW4UKn6e8>

Приложение

Тест

1. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- В) Регулярные занятия физкультурой.

2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

- А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

3. В какой строчке описывается здоровый человек?

- А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
- В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

4. Что такое режим дня?

- А) Строгое соблюдение определенных правил.
- Б) Режим дня - это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
- В) Это прием пищи по времени.

5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- А) Много времени для отдыха и развлечений.
- Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- В) Получение высокой зарплаты.

6. Что такое рациональное питание?

- А) Это правильное, «разумное» питание.
- Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- В) Питание определенным набором продуктов питания.

7. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения

- А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.
- Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.

В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

За каждый правильный ответ - 1 балл