

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ "Управление образования городского округа Верхотурский"
МАОУ "ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ"

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ «Пролетарская СОШ»
Протокол №1 от 27.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о.директора
МАОУ «Пролетарская СОШ»
Н.Р.Глазунова
Приказ от 27.08. 2024 г. №_118



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Естественно-научной направленности**

«Здоровей-ка»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации : 1 год

Составила: Бахтиярова Н.М.

Педагог дополнительного образования

п.Привокзальный
2024 г.

Пояснительная записка

Программа естественно-научного направления «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является модифицированной комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, формирование естественно-научной грамотности.

Цели и задачи обучения

Программа дополнительного образования естественно-научного направления «Здоровей-ка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья.

Программа носит естественно-научный характер и направлена на осуществление следующей **цели** – формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки,

Цели конкретизированы следующими **задачами**: представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Формы и методы, используемые в работе по программе: Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с биологической литературой. Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений. Частично-поисковые методы (при систематизации коллекционного материала). Исследовательские методы (при работе с микроскопом, цифровой лабораторией, другим оборудованием ЦО «Точка роста»).

Наглядность: просмотр видео-, кино-, слайд-фильмов, компьютерных презентаций, биологических коллекций, плакатов, моделей и макетов.

Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий. Занятия по данной программе рассчитаны на 36 часов: 1 раз в неделю по 45 минут. Занятие включает в себя и теорию, и практику, а также

индивидуальное общение педагога с обучающимся, работа в разновозрастных группах, мини-группах (2-4 человека).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм, работа в мини-группах.

Фронтальная работа предполагает охват учебного материала сразу по нескольким темам, что обеспечивает продуктивность образовательного процесса.

Групповая работа, работа в малых группах обеспечивает эффективную проверку усвояемости материала, позволяет выявить индивидуальные возможности учащихся.

Индивидуальная работа предполагает возможность интеллектуального общения с каждым учащимся; позволяет развивать их способности.

В процессе обучения используются следующие формы учебных занятий: типовое занятие, сочетающее в себе объяснение, практические упражнения, опыты; консультации; практическая работа под руководством педагога; самостоятельная работа; игровой контент, проектная деятельность.

Наполняемость групп от 5 до 10 человек (может варьироваться в зависимости от числа учащихся, выбравших данный курс). Учитывается наполняемость Центра образования «Точка роста» соответствующим химическим и цифровым оборудованием. (Методическими рекомендациями по созданию и функционированию общеобразовательных организаций, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей (направлены письмом Минпросвещения России 25.11.2022 № ТВ-2610/02) оборудование центров «Точка роста» ориентировано на реализацию дополнительных общеразвивающих программ естественнонаучной и технической направленностей.)

Формы организации контроля и оценки качества знаний дополнительного образования, наиболее эффективно используются такие как: тестирование, смотр знаний, умений и навыков (олимпиада, викторина, интеллектуальная разминка, мини-проекты и прочее). Дискуссия. Проектно-исследовательская работа. Творческий отчет о проведении опыта, практической, исследовательской работы наблюдения.

Планируемые результаты

- появление и поддержание мотивации к углубленному изучению биологии и других смежных наук естественно-научной и технологической направленностей.
- умение пользоваться современными, цифровыми источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с научной и учебной литературой; положительная динамика социальной и творческой активности обучающихся, подтверждаемая результатами их участия в конкурсах различного уровня, фестивалях, смотрах, соревнованиях.
- повышение коммуникативности;

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации и соблюдения норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира..

Требования к знаниям и умениям

В ходе реализации программы «Здоровей-ка» обучающиеся должны сформироваться основные вопросы естественно-научной грамотности, гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила

оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о — полезных и — вредных продуктах, значение режима питания.

Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать — полезные и — вредные продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; оказывать первую медицинскую помощь; **Тематический план дополнительной общеобразовательной программы**

«Здоровей-ка» Срок

обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, в год - 36 часов

№ Наименование разделов и дисциплин Всего, теория Практические п/п час. занятия

I Введение «Вот мы в школе». 7 2 5 II Питание и здоровье 7 3 4

III Моё здоровье в моих руках 10 4 6

IV Я в школе и дома 6 2 4

V Что забыть про докторов 4 1 3

VI Я и моё ближайшее окружение 2 1 1

Итого: 36 13 23

Календарно-тематическое планирование

№ Наименование разделов и дисциплин Всего, теория Практические п/п занятия

I **Введение «Вот мы в школе».** 7 5 21 Дорожка 1
доброму здоровью 1 0 1

2-3 Здоровье в порядке-спасибо зарядка 2 1 «Влияние нагрузки на работу мышц» 1 4-5 В гостях у Мойдодыра 2 1

«Определение Н среды моющих средств» 2

6-7 Работа с биологическим оборудованием 2

II **Питание и здоровье** 7 1

8-9	Витаминная тарелка на каждый день.	2	1	
	Пр.р «Определение витамина С в продуктах»			1
10	Культура питания			
		1		
	Приглашаем к чаю.« Состав чая»			
11	Овощи, умеем ли мы правильно питаться.Пр.р. с гербарными экземплярами»	1	1	
12-13	Как и чем мы питаемся	2	1	1
14	Красный, жёлтый, зелёный. Пр.Р. « Определение минеральных солей»	1		1
III	<u>Моё здоровье в моих руках</u>	10	4	6
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1	
16-17	Полезные и вредные продукты.	2	1	1
18-19	Практические занятия с биологическим оборудованием	2	1	1
20	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	1	
21	Как обезопасить свою жизнь. Работа с интернет ресурсами, составить листовку здоровья	1	1	
22	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	1	
23-24	В здоровом теле здоровый дух.			
	Пр.р. «Измерение СО ₂ в выдыхаемом воздухе»	2	1	1
IV	<u>Я в школе и дома</u>	6	2	4
25	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
26	Зрение – это силаПр. р. « Изучаем зрение»	1	1	
27	Осанка – это красиво	1	1	
28	Практические работы с биологическим оборудованием	1	1	
29	Здоровье и домашние задания здоровых хотим, все болезни	1	1	30
			1	победим
V	<u>Чтобы забыть про докторов</u>	4	1	3
31-33	Хочу остаться здоровым.Пр.р «Изучение химического состава пищевых продуктов»	3	1	2
34	Вкусные и полезные вкусоности	1		1
				VI
	<u>Я и моё ближайшее окружение</u>	2	11	

35	Моёнастроение.Передайулыбку по	1	1	1 кругу.
36	Вредные иполезные привычки	1	1	

Итого за год: 3613 23 Критерии оценки знаний, уменийи навыков.

Низкийуровень: удовлетворительное владение теоретическойинформацией по темам курса,умениепользоваться литературой приподготовкесообщений,участиев организации выставок, элементарныепредставления об исследовательскойдеятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень:достаточнохорошеевладение теоретической информацией по курсу,умение систематизировать иподбирать необходимуюлитературу, проводить исследования иопросы, иметь представлениео учебноисследовательскойдеятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведениимероприятий.

Высокийуровень: свободное владениетеоретическойинформацией по курсу, умение анализировать литературные источникии данные исследованийи опросов,выявлять причины,подбирать методыисследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активнопринимать участие вмероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминутки (1-11 классы): Практические разработки физкультминутки, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: \
6. Интернет -ресурсы

Материально –техническая база

Ноутбкки, цифровая лаборатория ЦО «Точка роста», карандаши .

ПРИЛОЖЕНИЕ

*Тестовый материал Тест«Правильноли
Вы питаетесь?»*

- 1. Как часто вы питаетесь?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
- 2. Всегда ли вы завтракаете?**
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит ваш завтрак?**
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
- 4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
- 5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто вы едите жареную пищу?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 7. Как часто вы едите выпечку?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 8. Что вы намазываете на хлеб?**
 - а) Маргарин.
 - б) Масло с маргарином.
 - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**
 - а) Три-четыре раза.
 - б) Один-два раза.
 - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто вы едите хлебобулочные изделия?**
 - а) Менее трёх раз в неделю.
 - б) От 3 до 6 раз в неделю.
 - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
 - а) Одну-две.

б) От трёхдопяти.

в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мясанужно:

а) убрать весь жир; б)
убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов - надо улучшить питание;

18-24 балла - отличный режим и качество питания

диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам? а)
инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игра на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин б)

алкоголь в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 балл - 1 правильный ответ)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о своём здоровье
 5-6 баллов - тебе надо задуматься о своём здоровье
 Менее 5 - твоё здоровье в опасности.

Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас? а) Именно такой, кому же Вы едите много овощей и фруктов. б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда. в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1-2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1-2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы сделать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом? а) Да, а иногда и оба дня.

- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной веселой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя приятных моментов некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье! От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но и часто хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легко мысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком

надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте к врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упростите режим питания.

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?» 1.

Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немножко лежите под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.

б)Хобби.

в)Домашним делам.

10.Что означаютдля Вас встречи сдрузьями?

а)Возможность отвлечься от забот.

б)Потеря времени.

в)Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б)Понастроению.

в)По окончании всех дел. **12. Употребляете**

в пищу:

а)много масла, яиц, сливок;

б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а)Роль болельщика. б)Делает зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а)танцевали;

б)занимались спортом; в)прошли

пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь. в)Гуляете и

занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№вопроса

Вариант ответа

а 6 в 1 30 20 02

10

30

03

20

30

04

0

10

20

5

0

10

20

6

30

10

07

0

10

30

8

30

20

09

10

10

3010

30

0

	0 11	30	30
0 12	20	30	0 13
0			
30	0 14	30	
30	30150	20	
	3016	0	

30 20 Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали: менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть своё взгляды на здоровье; 290

– 390 баллов – близки к здоровью к идеалу, но есть ещё резервы; более 400 баллов – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

«Почему нужно есть много овощей, фруктов и ягод».

.

Цели :

1. Закрепление знаний о фруктах, овощах, ягодах.
2. Ознакомление учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, и их значением для организма.
3. формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Оборудование: – карточки с изображением овощей и фруктов; набор овощей и фруктов;

– схема соотношения белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ для детей младшего школьного возраста

– стакан с водой, головка репчатого лука, горшочек с землёй. – рабочая тетрадь №1 и №2 для школьников «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.

Изятие.

Тема: Фрукты и ягоды.

Ход занятия:

Орг. момент: проверка готовности класса к занятию

Сообщение темы: сегодня у нас очень интересное и вкусное занятие. Сегодня мы поговорим, почему нужно много есть фруктов, узнаем название групп витаминов и их значение для жизни человека, узнаем какие ещё вещества находятся в ягодах и фруктах, поговорим о том, что можно приготовить из ягоды фруктов, а так же о правилах гигиены и культуры питания. **Ход занятия:**

– Ребята, а кто знает почему необходимо есть много фруктов? Правильно. Они необходимы для растущего организма так как в них находится много витаминов.

– **витамины** – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA» – означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А

вы, знает название витаминов. (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»)
(дети делают сообщения о видах витаминов).

ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

ВИТАМИН «С»
Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

ВИТАМИН «D»
Он важен для правильного развития костей из зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

Но в них содержатся не только витамины, но и белки, углеводы, минеральные вещества очень важны для здоровья. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус и являются для нашего организма источником энергии.

Что вы видите? (чего больше, чего меньше) А теперь давайте раскрасим яблоки и посмотрим соотношение веществ в ней.. Тетрадь №2 с 13

Каких же веществ больше в яблоке? Какие правила гигиены необходимо выполнять при употреблении фруктов. Молодцы, вы замечательно поработали, а теперь отдохнём. **Физ.**

минутка Дети по лесу

у гуляли

За природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели И

всех лучики согрели Чудеса

у нас на свете

На полянку вышли мы

Многие год там нашли И

бруснику, и малину, Облепиху,

ежевика

Ягод много наберём

Всё в корзиночку складём.

О чём была речь в физ. минутке? Правильно, о ягодах.

Скоро лето. Наступит ягодная пора. Ягоды, можно сказать, маленькие клады витаминов. очень важна и разнообразность ягод, ведь в каждой есть что-то своё, особенное. Некоторые ягоды созревают летом, а есть ягоды, которые зреют под снегом. Вот сейчас мы посмотрим, как вы знаете ягоды.

(отгадывание загадок)

1) Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

2) Я красна, я кисла,
На болоте я росла,
Дозревала под снежком,
Ну-ка, кто со мной знаком?

А кто из вас знает, что можно приготовить из ягод? (Варенье, сок, морс) А теперь посмотрим, как вы сможете приготовить сок

(На столе тёртые яблоки, нарезанный апельсин, лимон, клюква. Дети выдавливают сок в стакан. Затем пробуют заранее приготовленный сок, с завязанными глазами и угадывают.) Молодцы, вы замечательно справились с заданием. Все ли соками приготовленные и опробованные являлись фруктовыми? А какие были это соки? (ягода) Какие из них выращиваются в нашей местности, какие привозятся из других регионов и стран? Молодцы!

Итог : (на столах разложены картинки ягод и фруктов) - Ребята у вас на столах картинки, что изображено на них?

- Сейчас вам надо разложить эти картинки по карзинкам, в одну ягоды, в другую фрукты.

- Молодцы!

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? - Что вам больше всего понравилось?

- Спасибо за ваше внимание и активное участие.

Тема: Овощи. Ход занятия:

Организационный момент:

Здравствуйте ребята!

Давайте вспомним, чем мы говорили на прошлом занятии? - Кто это пришёл к нам сегодня? (Незнайка)

- «Я пришёл непростотак, а за помощью. Мне дали задание: положить в карзинку картинки с фруктами и ягодами. Проверьте, правильно ли я выполнил это задание». (В карзине овощи, фрукты, ягоды. Дети исправляют) .

Учитель— Все ли картинки в карзинке положены были верно? - Какие были лишние? (Овощи)

Вот сегодня мы и поговорим об овощах и их значении в жизни человека. Что вы узнали на прошлом занятии о фруктах и ягодах?

Овощи ребята тоже имеют витамины.

(Входят витамины: витамин «А»)- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы- вам нужны такие овощи морковь, капуста.

Витамин «В» - если хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать попустякам вы найдёте меня в таких овощах свёкла, капуста, репа.

Витамин«С» - если хочешь простужаться , быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни вам нужен лук, чеснок, редька.

Давайте немного отдохнём вместе с витаминами.

Физ. минутка

По огороду я пойду и

в ведёрко наберу

Баклажаны, кабачки

Кроме витаминов в овощах также как и во фруктах содержатся разные питательные вещества. Рассмотрим их на капусте. (раскрашивание капусты)

Что вы видите?(чего больше,чего меньше)

Весной в овощах осталось мало витаминов. Ведь они хранятся уже несколько месяцев. А, знаете ли, что можно вырастить зелень дома на подоконнике?

Отгадайте загадку:

Сидит дед,
Вострошубодет ,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.

Правильно, лук. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают не болеть. Есть такая поговорка: «Лук-от семи недугов». Есть и ещё один защитник :«Маленький горький, луку брат».

Отгадали?(чеснок). А как же вырастить зелёный лук дома зимой.

Дети предлагают варианты, делятся на три группы.

(Опыт, дети делают сами.)

Молодцы! А, что можно приготовить из овощей?(салаты, супы, соки) Вот сейчас мы и посмотрим, как вы сможете приготовить салат и соки. (Наши повара, в роли которых выступают родители, приготовили для вас нарезанные и натёртые овощи. Вы должны смешивать овощи, и приготовить салат. (пробуют готовые салаты, родители выступают в роли жюри.), а из тёртых овощей приготовить соки.

Итог занятия: Молодцы ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями. Спасибо вам за прекрасную работу.

Что нового вы узнали об овощах? Какой этап занятия вам понравился больше?

Тема :Закрепление знаний об овощах, фруктах и их значениях в жизни человека.

Ход занятия:

Здравствуйте дорогие ребята!

- Давайте вспомним, о чём мы с вами говорили на прошлых занятиях? - Что узнали об овощах и фруктах?

Сегодня у нас в гостях Доктор Айболит. (родитель) Он приготовил нам задание.

- Доктор Айболит – «Здравствуйте дети! Вы очень много говорили о пользе фруктов и овощей.
- А почему их надо использовать в своём рационе питания? - Сколько раз в день вам необходимо есть?
- Перечислите названия этапов режима питания?
- Почему необходимо соблюдать режим питания?»
- Разделитесь на три группы. У меня на столе разные продукты питания. Я хотел бы чтобы вы составили меню полдника из данных продуктов и накрыли столы. (продукты: молоко, булочка, яблоко, чай, ватрушка, ягоды, печенье, сок, пирожки, вафли, апельсин, сливы). (Дети накрывают столы к полднику, объясняют и доказывают правильность своего выбора.)
- А какие правила поведения за столом необходимо соблюдать во время еды? - Ну а сейчас для закрепления мы с вами порадуемся загадкам об овощах и фруктах. Откройте рабочую тетрадь №1 на стр. 64-65.

Итог занятия: Ну вот и подошло к концу наше занятие. Сейчас мы проверим ваши знания, которые вы приобрели в ходе этих занятий. Что вы видите на стр. 66 тетрадь №1?

Подчеркните одной красной линией ягоды, двумя жёлтыми линиями фрукты, одной зелёной линией овощи. Перечислите их? А теперь раскрасьте самые любимые вами овощи, фрукты, ягоды.

Что вам больше всего понравилось из этих трёх занятий?

Что вы запомнили?

Спасибо за ваше активное участие.