

Рецензия
на программу внеурочной деятельности
учителя начальных классов высшей квалификационной категории
МБОУ СОШ №2 с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края
Концевой Натальи Дмитриевны
«Разговор о правильном питании».

Представленная к рецензированию рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена с учётом актуальных тенденций и требований ФГОС НОО, Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Согласно учебному плану рабочая программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели), со сроком реализации на 1 год.

Предлагаемый курс, несомненно, актуален. Содержание и структура программы позволяют формировать основу культуры питания, как части общей культуры здоровья. Данный курс представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания, как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Программа направлена на достижение следующих задач:

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей;
- осознание важности образования и воспитания правильного питания;
- формирование системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью достижения результатов трёх уровней: приобретение школьниками социальных знаний; формирования позитивного отношения детей к базовым ценностям общества; получения школьниками самостоятельного социального поведения.

Программа позволяет наиболее успешно применять подход к каждому школьнику с учётом его способностей. Более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся. Требования, которые предъявляются к ученику в результате изучения курса, описаны подробно, это поможет контролировать качество его усвоения.

Цели и задачи рабочей программы соответствуют основным документам, регулирующим процессы обучения и воспитания в системе начального образования. Структура, содержание, качество оформления документов подобного рода также соответствует требованиям ФГОС НОО. Указанные выше достоинства программы позволяют рекомендовать её к использованию по целевому назначению.

30 августа 2021 г.

Рецензент:

Заместитель начальника МКУ ФМЦСО
Арзгирского района по методической работе



Е.А. Чепко Е.А. Чепко

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 с. Арзгир
Арзгирского района Ставропольского края
(МБОУ СОШ №2 с. Арзгир)

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол
№1 от 31 августа 2021 года
Председатель педсовета
_____ Т.В. Марюфич

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оптимизационная (смешенная)

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определенного уровня/
по конкретным видам внеурочной деятельности)

Кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Разговор о правильном питании»

(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Концевая Наталья Дмитриевна

(Ф.И.О. учителя)

Аннотация

Программа внеурочной деятельности предназначена учителям начальной школы, ведущим внеурочную деятельность по ФГОС физкультурно-оздоровительной направленности. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе методических пособий, посвященных здоровому питанию и включенных в список литературы к программе.

Программа строится, с одной стороны, на системно-деятельностном подходе, с другой — опирается в своей методико-дидактической части на игровые технологии, исходя из возрастных особенностей учащихся. Определенное внимание программа уделяет традиционной пищевой культуре России и региона.

1. Пояснительная записка

Данная программа *разработана в соответствии* с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, **на основе** методических пособий, посвященных здоровому питанию и включенных в список литературы к программе.

Данная программа направлена на *достижение общих целей образования*, а именно направлена на то, чтобы:

- сформировать у учащихся представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье питания;
- дать представление о существовании и причинах возникновения зависимости от нездоровой пищи (фастфуда), ее пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, режиме питания, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим питания;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с пищеварительной системой.

Таким образом, *цель программы*: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

2. Общая характеристика курса

С точки зрения целей общего образования, роль курса значительна. Курс расширяет содержание естественных наук, изучаемых в рамках окружающего мира и рассматривающих ЗОЖ, а также научные методы и пути познания человеком человека.

Преимственность данного курса в начальной и основной школе обеспечивается продолжением изучения тем здорового питания в рамках курсов «Биология» и «Физкультура и ОБЖ».

Взаимосвязь курса с практикой его применения связана с тем моментом, что программа позволяет минимизировать воздействие таких неблагоприятных факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей, как:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения (в первую очередь, это отказ от горячего питания);
- активно формируемые в младшем школьном возрасте неверные комплексы знаний, установок, правил поведения, пищевых привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребенком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Только знание основ здорового питания не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и образовательном учреждении. Наиболее эффективным путем формирования культуры здорового питания является направляемая и организуемая

взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Данная программа, учитывая этот момент, ставит во главу угла указанную работу.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, и сходя из того, что формирование культуры здорового питания — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Сказанное необходимо помнить при реализации данной программы.

Одним из компонентов формирования культуры здорового питания является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры питания. Поэтому данная программа составлена с учетом пожеланий родителей учащихся 1-4 классов нашей школы.

Данная программа строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Курс изучается 1 год в объеме 34 часа, 1 час в неделю, в разновозрастных группах (1-4 классы).

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Данная программа направлена на *достижение обучающимися следующих планируемых результатов освоения ООП школы:*

- *личностных*, в числе которых:

- 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;

- *метапредметных*, под которыми понимают:

- познавательные, регулятивные и коммуникативные учебные действия;

- *предметных*, в числе которых наиболее значимы:

- освоенный обучающимися в ходе изучения курса опыт ЗОЖ-деятельности, его преобразование и применение, а также система основополагающих элементов знания, лежащая в основе современной валеологической картины мира.

5. Содержание курса

5.1. Содержание обучения

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах-волшебниках.

В программе ребенку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Дети в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

5.2. Формы и виды контроля

Контроль осуществляется в игровой форме, а также в беседах, творческой деятельности, опытных работах. Итоговым контрольным мероприятием выступает праздник-отчет по темам курса.

6. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
	Поговорим о продуктах	Общие сведения о питании и приготовлении пищи
1	Введение. Если хочешь быть здоров	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища	Исследование. Опыт
3	Полезные и вредные привычки	Беседа по теме. Игра
4	Самые полезные продукты	Игра. Выбор полезных продуктов
5	Как правильно составить свой рацион питания	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра
6	Как готовят пищу	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»

	Давайте узнаем о продуктах	Витамины
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра
8	Хлеб – всему голова	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки
9	Молоко и молочные продукты	Беседа о производстве молока. Игра.
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма
11	Мясо и мясные блюда	Рассказ, беседа, игра-конкурс
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало	Рассказ, видеофильм, игра, анкета
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи	Рассказ, исследование, игра
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов»
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	Рассказ, загадки, рисунки
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса	Беседа, загадки, кроссворд
17	Где найти витамины зимой и весной	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата
	Поговорим о правилах этикета	Культура и гигиена питания
18	Как правильно есть. Режим питания	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола»
20	Как правильно вести себя за столом	Игра, конкурс рисунков по теме
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»
22	Вредные и полезные привычки в питании	Исследование. Игра

23	Как правильно есть рыбу	Рассказ. Практическая работа
	Из истории русской кухни	Поговорим о кулинарных волшебниках
24	Щи да каша – пища наша	Рассказ. Игра
25	Что готовили наши прабабушки	Исследование
26	Народные праздники, их меню и здоровье	Рассказ. Исследование. Составление меню
27	Кулинары, повара – волшебники	Встреча с поварами. Исследование
28-29	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Праздник – отчёт по теме
30-34	Резерв (экскурсии, выезды, диспуты и т.д.)	

7. Планируемые результаты освоения курса

7.1. Результаты курса

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7.2. Методические аспекты достижения результатов

Работать по данной программе легко и интересно: дети с нетерпением и большим интересом ждут каждого занятия.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

- **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении детьми навыков поведения в различных ситуациях.

- **Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.
- **Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору
- **Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.
- **Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме: внеклассных занятий по правильному питанию; праздников; бесед; классных часов; однодневных походов на природу; родительских собраний, круглых столов, семинаров; в рамках проектной деятельности; конкурсов рисунков, фотографий и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни; выпуска газет, информационных буклетов, книжек-малышек, «Книги рецептов класса».

Работая по программе “Разговор о правильном питании”, родители и дети получают информацию, знания об основных правилах питания. Полноценное и здоровое питание подразумевает включение в рацион всех видов продуктов. Для человека, особенно растущего, в равной степени важны и углеводы, и жиры, и белки, и витамины. В повседневной жизни очень часто нарушается баланс между основными группами питательных веществ. Поэтому, работая по программе, нужно научить детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню: приготовленные блюда должны быть традиционны и сбалансированы по содержанию групп питательных веществ и витаминов.

Данная программа предполагает активное сотрудничество детей, родителей, педагогов.

Основная задача педагога – наполнить повседневную жизнь класса интересными делами, идеями, включить каждого ребёнка (а по возможности и родителя) в содержательную деятельность, способствовать реализации детских интересов и жизненной активности. Организуя проведение занятия, педагог совместно с родителями развивает у каждого ребёнка стремление инициативы и творчества. Эта разработка даёт возможность увидеть каждого родителя (чаще – маму) в роли активного соучастника в реализации данной программы и позволяет показать их творческие способности и возможности. Ведь современная начальная школа – это место, где ребёнок получает опыт широкого эмоционально - практического взаимодействия с взрослыми и сверстниками в наиболее значимых для его развития сферах жизни. Именно проведение занятий по реализации программы «Разговор о правильном питании» даёт такую возможность. Эмоциональная отзывчивость, потребность в познании и творчество ребёнка активно развивается в процессе совместного проведения вместе со своими родителями занятия по программе.

Принципы взаимодействия семьи и школы:

1. Осознать, что только общими усилиями семьи и школы можно помочь ребёнку.
2. С уважением относиться к его родителям.
3. Помнить о том, что ребёнок – уникальная личность и поэтому недопустимо сравнивать его с другими детьми. Такого, как он (она), нет больше в мире, и мы должны ценить его индивидуальность, поддерживать и развивать её. В педагогах ребёнок всегда должен видеть людей, готовых оказать ему личную поддержку и прийти на помощь.
4. Воспитывать в детях безграничное уважение к родителям, которые дали ему жизнь и приложили много душевных и физических сил для того, чтобы они росли и были счастливы.
5. Учитывать пожелания и предложения родителей, высоко ценить их участие в жизни класса.
6. Рассматривать воспитание и развитие детей не как свод общих приёмов, а как искусство диалога с конкретным ребёнком и его родителями на основе знаний психологических особенностей возраста, с учётом предшествующего опыта

ребёнка, его интересов, способностей и трудностей, которые возникли в семье и школе.

7. С уважением относиться к тому, что создаётся самим ребёнком (рассказ, стихотворение, лепка, рисунок и т.д.).
8. Регулярно в процессе индивидуального общения с родителями обсуждать все вопросы, связанные с воспитанием и развитием детей.
9. Заинтересовано и, с любовью к ребёнку, взаимодействовать с родителями.
10. Проявлять понимание, деликатность, терпимость и такт, учитывать точку зрения родителей.

8. Литература

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Приложение

Пример конспекта занятия и презентации к нему

Часть 1. «Поговорим о продуктах».

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Цель: закрепить полученные знания о составляющих здорового образа жизни, здорового питания.

Задачи:

- объяснить различие понятий спорт и физическая культура,
- обосновать необходимость соблюдения режима дня и питания,
- закрепить понятие «здоровый образ жизни»

Подготовительная работа:

- подготовить класс для работы в группах (4-6 групп)
- музыка или видеоролик для веселой физминутки.

Ход занятия

I. Организационный момент

Слайд 1

II. Актуализация знаний

Слайд 2

Беседа по фотографиям о спорте (можно подобрать картины художников о различных видах спорта)

- Какими видами спорта занимаются дети?
- Какие виды спорта вы знаете?
- Чем можно заниматься зимой? Летом?
- Какими видами спорта вы занимаетесь?

Слайд 3

Беседа о подвижных играх.

- Во что играют дети?
- Какие подвижные игры с мячом вы знаете?
- Назовите подвижные игры в которых используется этот инвентарь.
- Во будут играть дети?
- Что нужно для игры? Сколько человек могут играть одновременно?
- В какие подвижные игры вы играете летом?

Слайд 4

Рассказы ребят о том, как они отдыхают с семьей, какими видами спорта занимаются.

- Кто изображен на картине?

- Куда пришла семья в выходной день?
- Как называются эти виды спорта?
- Чем можно заниматься зимой?

Работа с тетрадью.

III. Постановка проблемы. Объявление темы.

Слайд 5

- Что же надо делать, если хочешь быть здоровым?

(заниматься спортом, физкультурой, закаливанием, гулять на свежем воздухе в любое время года и т. д.)

Слайд 6

- Необходимо соблюдать режим дня и питания.
- Что такое режим дня? (дети, опираясь на собственный опыт рассказывают о необходимости режима дня, правилах питания)

Слайд 7

- Почему человеку надо быть здоровым?
- Составьте пословицы о здоровье.

Работа с карточками (дети рисуют любимые продукты, обсуждение)

IV. Физминутка

Варианты проведения — музыкальная физминутка, танцевальное видео.

V. Самостоятельная работа в группах

- **Задание по группам:** составить комплекс утренней гимнастики из 4-5 упражнений. (по очереди показывают упражнения, класс выполняет).

VI. Рефлексия

- Как люди заботятся о своем здоровье?
- Как ты заботишься о своем здоровье?
- Что надо делать, если хочешь быть здоров? (физкультура, спорт, закаливание, режим дня и питания, полезные продукты)

Слайд 8

- А что такое полезные продукты?

Слайд 9

Будьте здоровы!

Если хочешь быть здоров!

Программа «Разговор о правильном питании»

Виды спорта

Какими видами спорта занимаются ребята?



Тема: «Если хочешь быть здоров»

Подвижные игры

Во что играют Дети?



Какие игры с мячом ты знаешь?



Что нужно для игр?

Во что будут играть



Что нужно для это

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Зимние виды спорта и забавы.



Тема: «Если хочешь быть здоров»

Здоровье - это здорово.

Что надо делать, если хочешь быть здоров?



Тема: «Если хочешь быть здоров»

Режим дня и питания.



Тема: «Если хочешь быть здоров»

Здоровье - это здорово!

- ★ Здоровьем дорожи - терять его не спеши. ищи его в миске.
- ★ Недосыпаешь - здоровье теряешь. здоровым быть.
- ★ Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. здоровье теряешь.
- ★ Сидеть да лежать - болезни поджидать. терять его не спеши.
- ★ Здоровье близко - ищи его в миске. вечер провожай прогулкой.
- ★ Чисто жить - здоровым быть. болезни поджидать.

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Что такое полезные продукты?



Тема: «Если хочешь быть здоров»

Будьте здоровы!



Заключение

В заключении можно отметить следующее. Практика использования программы «Разговор о правильном питании», показала, что данная разработка является эффективным инструментом для формирования у детей знаний и навыков, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни. Она предоставляет информацию о пользе различных продуктов, рекомендует сбалансированный рацион, учит детей выбирать здоровые продукты и готовить вкусные и полезные блюда.

Программа также способствует развитию социальных навыков и коммуникативных компетенций, так как предполагает работу в группах и обсуждение различных тем, связанных с питанием. Кроме того, она помогает формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, что является важным аспектом их развития.

В целом, программа «Разговор о правильном питании» заслуживает поддержки и дальнейшего развития, так как она способствует улучшению здоровья детей и подростков, а также формированию у них культуры здорового питания на протяжении всей жизни.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

150000131949

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-120722/6

Город

Москва

Дата выдачи

2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Концевая
Наталья Дмитриевна**

с 29 марта 2022 г. по 12 мая 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в (на)
федеральном государственном автономном
образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»

*(лицензия Рособринадзора серия 90.Л01 № 0010068
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)*

по дополнительной профессиональной программе

**«Реализация требований обновленных
ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя»**

в объёме

36 часов



Директор

Секретарь

Д.М.

М.С.

*Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт
профессионального образования»*

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

**КОНЦЕВАЯ
Наталья Дмитриевна**

прошла(а) профессиональную переподготовку в (на)

*Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт
профессионального образования»*

по программе

*«Педагогическое образование
с двумя профилями подготовки –
«Русский язык» и «Литература»*

Решением от

16.02.2023 протокол № 5

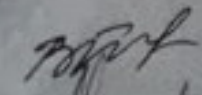
диплом предоставляет право

на ведение профессиональной деятельности в сфере
образования

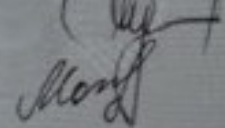
Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь

 В.П. Бедерханова

 О.Л. Шутов

 Д.Р. Могильская

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

231200133964

Документ о квалификации

Регистрационный номер

2653-ПП

Город

Краснодар

Дата выдачи

16.02.2023



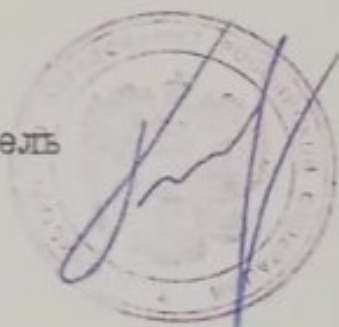
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАГРАЖДАЕТ
ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ

КОНЦЕВУЮ НАТАЛЬЮ ДМИТРИЕВНУ,

учителя начальных классов муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края, за достигнутые успехи в обучении и воспитании подрастающего поколения, многолетний добросовестный труд.

Первый заместитель
Министра



В.А.Болотов

Приказ от « 30 » августа 2002 г. № 106/22-17