

**Содержание:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | **Стр.** | |
| **1** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** | | | | | 3 | |
| **1.1** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | | | | | 3 | |
|  | 1.1.1 | | | Направленность программы | | 3 | |
|  | 1.1.2 | | | Уровень освоения программы | | 4 | |
|  | 1.1.3 | | | Актуальность программы | | 5 | |
|  | 1.1.4 | | | Отличительные особенности программы | | 5 | |
|  | 1.1.5 | | | Адресат программы | | 5 | |
|  | 1.1.6 | | | Объем и сроки освоения программы | | 6 | |
|  | 1.1.7 | | | Формы организации образовательного процесса | | 6 | |
|  | 1.1.8. | | | Режим занятий | | 6 | |
| **1.2** | **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ** | | | | | 6 | |
| **1.3** | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** | | | | | 7 | |
|  | 1.3.1 | | | Учебный план программы | | 7 | |
|  | 1.3.2 | | | Содержание учебного плана | | 8 | |
| **1.4** | **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | | | | | 10 | |
| **II** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | | | | | 12 | |
| **2.1** | **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** | | | | | 12 | |
| **2.2** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | | | | | 14 | |
|  | 2.2.1 | | Кадровые условия | | 14 | |
|  | 2.2.2 | | Материально-технические условия | | 14 | |
|  | 2.2.3 | | Рабочая программа воспитания | | 14 | |
| **2.3** | **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ** | | | | | 14 | |
|  | 2.3.1 | Формы и сроки отслеживания результатов | | | | 16 | |
| **2.4** | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** | | | | | 17 | |
| **2.5** | **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | | | | | 18 | |
| **2.6** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | | | | | 19 | |
|  | **Приложения** | | | | | 21 | |

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

## **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖик» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);
* Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);
* Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
* Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом муниципального бюджетного учреждения Озерская средняя общеобразовательная школа Илекского района Оренбургской области;

- Положением о программе дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения Озерская средняя общеобразовательная школа Илекского района Оренбургской области".

Программа - модифицированная.

**1.1.2. Уровень освоения программы**

Программа предполагает освоение материала на стартовом и базовом уровнях.

Уровень освоения Программы – ознакомительный

* + 1. **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖик» разработана на основе:

- образовательной программы дополнительного образования детей «Путь к здоровью», авторы Батягин Е.Н. и Батягина Н.Ж., г. Москва, 2018 г.;

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь здоров», автор Трондина Т.Н., г. Туапсе, 2019 г.;

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья», автор Горчакова О.В., г. Южноуральск, 2021 г.

Отличительные особенности данной программы от существующих заключаются в следующем:

− в возможности формирования у учащихся ответственного, экологически грамотного поведения в обществе, как социально и личностно значимого компонента образованности человека, овладения знаниями о здоровье;

− программа ориентирована не только на усвоение учащимся знаний и представлений, но и становится его мотивационной сферой, нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных учащимся знаний и представлений в его реальном поведении;

− особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда на природу и место человека в ней. У учащихся формируются первые представления о существующих в природе взаимосвязях и на этой основе - начала экологического мировоззрения и культуры, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью.

Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

* + 1. **Адресат программы.**

Программа адресована обучающимся 7-14 лет, воспитанникам ЛДП «Орлята» с учетом возрастных особенностей, физических возможностей (Приложение 1).

Оптимальная наполняемость групп не менее 15 человек.

* + 1. **Объём и сроки освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 поток ЛДП (21 день). Всего 8 академических часов.

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**1.1.7 Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – групповая.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

Учебные занятия проводятся в различных формах: беседа, практическое занятие, мастер-класс, занятие-игра, круглый стол, викторина, КВН, экскурсия.

**1.1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 академического часа 45 минут.

Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 2 часа.

**1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни и улучшению состояния здоровья учащихся посредством физического воспитания.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* познакомить с понятиями здоровье и здоровый образ жизни;
* сформировать навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровье человека;
* сформировать систему знаний о гигиене;
* дать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, спорта, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
* ознакомить с системой правил техники безопасности и специальных умений (профилактика несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыков при проведении практических и лабораторных работ;
* проинформировать о разнообразии вредных привычек (алкоголь, наркотики), о вреде компьютера и провести профилактику от них;
* научить ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

**Развивающие:**

* развивать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
* развивать чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* развивать способность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
* развивать память, внимание;
* формировать навыки общения и коммуникации;
* развивать познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся.

**Воспитательные:**

* воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни;
* воспитывать экологическую ответственность, бережное отношение ко всему живому;
* воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
* формировать основы безопасной жизнедеятельности.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.3.1 Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего**  **часов** | **В том числе** | | **Формы аттестации, контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| I | Вводное занятие.  Быть здоровым – здорово! | 2 | 1 | 1 | Входная диагностика. Беседа. |
| II | Питание и здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос.  Практическая работа. |
| III | Моё здоровье в моих руках | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа. Презентация.  Дидактическая игра |
| IV | Я в школе и дома | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение. Сообщения. |
| V | Чтоб забыть про докторов | 1 | - | 1 | Тематические кроссворды |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 1 | 0,5 | 0,5 | Деловая игра.  Наблюдение |
| VII | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 | Сообщения. Итоговая диагностика. |
|  | Итого: | 8 | 3 | 5 |  |

**1.3.2 Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Быть здоровым – здорово! (2 часа).**

**Тема: Вводное занятие. Здоровый образ жизни, что это? (2 часа).**

*Теория (1 ч):* Введение в программу. Вводный инструктаж (по технике безопасности), правила поведения на занятиях. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

*Практика (1 ч):* Входная диагностика. Беседа. Подвижная игра «Волк на охоте». Решение кроссворда по картинкам. Ответы на вопросы.

**Раздел 2. Питание и здоровье (1 час).**

**Тема: Правильное питание – залог физического и психического здоровья. (1 час).**

*Теория (0,5 ч):* Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Практика (0,5 ч):* Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники». Правильное питание – залог здоровья. Этикет. Меню из трех блюд. Витаминная тарелка. Светофор здорового питания. Спектакль «Я выбираю кашу».

**Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (1 час).**

**Тема: Труд и здоровье. (1 час).**

*Теория (0,5 ч):* Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Практика (0,5 ч):* Решение кроссворда по картинкам. Ответы на вопросы. Просмотр мультфильма. Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Игры на развитие психических процессов «Море волнуется раз», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

**Раздел 4. Я в школе и дома (1 час).**

**Тема: Гигиена правильной осанки. (1 час).**

*Теория (0,5 ч):* Правильная осанка. Осанка при ходьбе. Осанка на занятиях. Профилактика. Гигиена.

*Практика (0,5 ч):* Игра«Спасатели, вперёд!». Сообщения. Разгадывание тематического кроссворда.

**Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (1 час).**

**Тема: Движение - это жизнь. (1 час).**

*Теория ( 1ч):* Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Диктант здоровья.

**Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (1 час).**

**Тема : Мир моих увлечений (1 час).**

*Теория (0,5 ч):* Беседа «Моё хобби». Мир моих увлечений. Сообщения. Знакомство с интересными занятиями. Будущие профессии.

*Практика (0,5 ч):* Презентация своего увлечения. Кроссворд. Дидактическая игра.

**Раздел 7. Итоговое занятие (1час).**

**Тема: Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли.** **(1 часа)**

*Теория (1 ч):* Чему мы научились за год. Беседа «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Квест «Поезд здоровья». Наши успехи и достижения.

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **освоения программы.**

**Личностные:**

* имеют потребность в ведении здорового образа жизни;
* чувствуют экологическую ответственность, имеют бережное отношение ко всему живому;
* обладают трудолюбием, стремлением добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
* знают основы безопасной жизнедеятельности.

**Предметные:**

* знают что такое здоровье и здоровый образ жизни;
* имеют навыки здорового образа жизни, знают влияние различных факторов на здоровье человека;
* имеют систему знаний о гигиене;
* имеют представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, спорта, умеют анализировать и контролировать свой режим дня;
* знают правила техники безопасности и обладают специальными умениями (профилактика несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыками при проведении практических и лабораторных работ;
* знают о разнообразии вредных привычек (алкоголь, наркотики), о вреде компьютера и профилактике от них;
* умеют ощущать себя частью окружающего мира, видят тесную взаимосвязь с ним, понимают влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

**Метапредметные:**

* имеют умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
* обладают чувством ответственности за состояние природной среды, навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* проявляют способность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
* обладают развитой памятью, вниманием;
* имеют сформированные навыки общения и коммуникации;
* имеют развитую познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширенный кругозор.

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Быть здоровым – здорово! (2 часа)** | | | | | | |
|  | июнь | 4.06 | Групповое | 2 | Вводное занятие.  Здоровый образ жизни, что это? | Входная диагностика.  Беседа. игра |
| **Раздел 2. Питание и здоровье (1 час).** | | | | | | |
| 2. | июнь | 7.06 | Групповое | 1 | Правильное питание – залог физического и психического здоровья. | Беседа. Игра. |
| **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (1 час).** | | | | | | |
| 3 | июнь | 11.06 | Групповое | 1 | Труд и здоровье | Презентация, игра |
| **Раздел 4. Я в школе и дом( 1 час).** | | | | | | |
| 4. | июнь | 14.06 | Групповое | 1 | Гигиена правильной осанки | Опрос, игра |
| **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 1 час).** | | | | | | |
| 5. | июнь | 17.06 | Групповое | 1 | Движение - это жизнь. | Диктант здоровья |
| **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение ( 1 час)** | | | | | | |
| 6 | июнь | 21.06 | Групповое | 1 | Мое хобби. | Игра |
| **Раздел 7. Итоговое занятие ( 1 час)** | | | | | | |
| 7 | июнь | 25.06 | Групповое | 1 | Итоговое занятие.  Чему мы научились и чего достигли. | Итоговая диагностика. |
|  |  |  | **Итого:** | **8** |  |  |

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
     1. **Кадровые условия**

Программа реализуется учителем математики и информатики на базе МБОУ Озерская СОШ Илекского района Оренбургской области при летнем лагере дневного пребывания «Орлята».

**2.2.2 Материально-технические условия**

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1. Учебный кабинет с оснащенными рабочими местами, с мебелью для теоретических и практических занятий.
2. Учебные пособия:

* наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

1. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**2.2.3. Рабочая программа воспитания.**

**1. Цель воспитания**: создание условий для формирования социально-активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физическому развитию.

**2. Виды, формы и содержание деятельности.**

***Работа с коллективом учащихся:***

− формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

− обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

− развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

− содействие формированию активной гражданской позиции;

− воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

***Работа с родителями:***

− организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

− содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);

− оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

**3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.**

Результат воспитания – представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретается понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

**Календарный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление воспитательной**  **работы** | **Наименование мероприятия** | **Срок выполнения** | **Планируемый результат** | **Примечание** |
| 1. | Духовно-нравственное | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню памяти и скорби | 22 июня | Воспитание у учащихся чувства патриотизма, уважения, внимания, чуткости к участникам ВОВ |  |
|  |  | 2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Пушкина, Дню России/ Дню семьи |  | Воспитание у учащихся чувства патриотизма, уважения традиций своего народа, семьи |  |
| 2. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню здоровья |  | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни |  |

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *входной и итоговый контроль.*

*Входная диагностика* проводится *в начале обучения* с целью выявленияпервоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

*Формы:*

* *собеседование;*
* *выполнение практических заданий педагога.*

*Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится в мае,* с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

*Формы: игра, представление, выступление, тестирование.*

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

* материалы практических работ и тестирования;
* карты мониторинга индивидуального развития учащегося.

### 2.4. Оценочные материалы

Процесс оценивания результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗОЖик» (*Карта мониторинга уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (приложение 1)*) включает изучение следующих *параметров:*

* *Предметные результаты*

*Показатели параметра оценки:* Уровень предметных знаний учащихся (теория) и способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач (практика).

* *Метапредметные результаты*

*Показатели параметра оценки:* Уровень сформированности:

* *коммуникативных* (умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми);
* *регулятивных* (целеполагание, планирование, контроль, оценка);
* *познавательных* учебных действий (общеучебные: поиск и выделение необходимой информации, умение структурировать знания, построение речевых высказываний, выбор наиболее эффективных способов решения задач; логические: анализ и синтез, построение логических рассуждений, умение устанавливать причинно-следственные связи; действия постановки и решения проблем).
* *Личностные результаты*

*Показатели параметра оценки:* Уровень сформированности личностных качеств учащихся (самооценка, мотивация, морально-этические суждения), изучение ценностных ориентаций учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | **Диагностические методики и задания** |
| Личностные | Тест «Мотивационная готовность», диагностирующий внутреннюю позицию учащегося (по Т.Д. Марцинковской) *(Приложение 2)* |
| Метапредметные | Диагностическая работа. Оценка уровня сформированности метапредметных умений и навыков. *(Приложение 3)* |
| Предметные | Диагностика «Что мы знаем о здоровье» *(Приложение 4)*  Викторина «Здоровое питание» *(Приложение 5)* |

**2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**При реализации программы используются следующие методические материалы:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.;
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя;
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоѐ здоровье: укрепление организма. СПб., 2013 г;
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.;
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78;
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2014. – 124 c.;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя;
8. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015;
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха;
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2015;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.

**Методы обучения по программе**

Все многообразие применяемых в ходе реализации программы методов можно объединить в следующие смысловые группы:

* словесные методы обучения;
* методы практической работы;
* метод наблюдения;
* метод проблемного обучения;
* наглядный метод обучения;
* активные методы познавательной деятельности: мозговая атака, конкурс, соревнование.

**Педагогические технологии**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

* здоровьесберегающие технологии - помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье учащихся, приучить их к активной здоровой жизни;
* технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
* технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
* технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
* информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Бочарова, Н. И.  Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08521-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515494>.
4. Буйлова, Л.Н. Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: дети особой заботы. // Информационно-методический журнал «Внешкольник». – М.: ООО «Новое образование». – № 3. – 2019. – C. 9-14.
5. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07619-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513405>.
6. Дополнительное образование детей: история и современность : учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 277 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14037-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513265>.
7. Дракина, И.С., Горбунова, С.А. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях. Омск, 2015г.
8. Золотарева, А. В.  Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-89561-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.
9. Золотарева, А. В.  Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513035>.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 c.
11. Лях, В. И. Мой друг физкультура:– М.: Просвещение, 2015
12. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06828-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516057>
13. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518258>.
14. Полькина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Полькина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 5(228). – С. 48-56.
15. Потапчук, А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2015.
16. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
17. Шмачилина-Цибенко, С. В.  Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13925-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519819>.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Мониторинг уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Раздел: «Человек – живое существо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Имеет устойчивые представления о человеке половых различиях и особенностях внешнего вида. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает о строении тела человека, наличие и функционирование  основных органов и систем. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает о необходимых  факторах жизни и развитии человека (питание, тепло, свет, режим дня, забота о здоровье) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о пользе ежедневных физических упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение и эмоциональное состояние окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать самостоятельную двигательную активность. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «В гостях у Мойдодыра»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает и выполняет основные правила ухода за зубами |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает основные причины болезни зубов. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Знает основные принципы и виды закаливания организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5С удовольствием учувствует в закаливающих мероприятиях в детском саду и дома. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет одеваться в соответствии с погодой. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Умеет выполнять дыхательную гимнастику, массаж  и самомассаж. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Без напоминания, по мере необходимости моет руки ( перед едой, после прогулки, после посещения туалета…) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Помоги себе сам»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Умеет пользоваться опасными бытовыми приборами под присмотром взрослых (игла, ножницы, нож..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Умеет правильно пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром взрослых (телевизор, пылесос, компьютер..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает и называет свой адрес, место работы родителей, как с ними можно связаться в случае необходимости. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет элементарно себя обезопасить  от контакта с незнакомыми людьми на улице. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Умеет оказать элементарную медицинскую помощь себе и другим (промыть глаза, смазать рану..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет пользоваться телефоном, вызывать службы спасения (01,02,03) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает и соблюдает правила дорожного движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет культурно вести себя в  общественных местах соблюдая правила безопасного поведения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Знает и выполняет правила безопасного поведения в п/играх. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Человек и природа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает правила поведения в природе. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет называть и различать некоторые ядовитые растения и грибы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает некоторые лекарственные растения и их свойства. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Проявляет осторожность при общении с животными, может обезопасить себя в случае нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о влиянии загрязнения  окружающей среды на жизнь и здоровье людей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Имеет представление  о Красной книге. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Самостоятельно делает замечания нарушителям общественного порядка и природы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет ухаживать за растениями, с удовольствием трудится в природе.. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Наблюдатален в природе, любит экспериментировать и ставить опыты. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Разделы: «Золотые правила питания»**

**«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет правильно питаться, соблюдать меру в еде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет отличать полезные и неполезные для организма продукты, разумно их употреблять. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Владеет культурой приема пищи, правилами поведения за столом. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет правильно сервировать стол, знает и называет столовые приборы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает о целебных свойствах лука и чеснока. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает о наличии витаминов в продуктах, какие и как полезны для организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Откуда берутся болезни?»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося  Показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет определять состояние своего здоровья  и здоровья окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных  заболеваний. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представления о душевно и физической боли. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает как себя вести во время болезни. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает и выполняет элементарные правила ухода за больным человеком. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Имеет общее представления о прививках, для чего они нужны человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Тест "Мотивационная готовность",**

**диагностирующий внутреннюю позицию школьника (по Т.Д. Марцинковской).**

1. Если бы было две школы - одна с уроками русского языка, математики, чтения, музыки, рисования и физкультуры, а другая - только с уроками музыки, рисования и физкультуры, то в какой из них ты бы хотел учиться?

1. Если бы было две школы - одна с уроками и переменками, а другая только с переменками и никаких уроков, то в какой из них ты бы хотел учиться?
2. Если бы было две школы - в одной ставили бы за хорошие ответы пятерки и четверки, а в другой давали бы сладости и игрушки, то в какой из них ты бы хотел учиться?  
   4. Если бы было две школы - в одной можно вставать только с разрешения учительницы и поднимать руку, если ты хочешь что-то спросить, а в другой можно делать на уроке все, что хочешь, то в какой из них ты бы хотел учиться?
3. Если бы было две школы - в одной задавали бы уроки на дом, а в другой нет, то в какой из них ты бы хотел учиться?
4. Если бы у вас в классе заболела учительница, и директор предложил ее заменить другой учительницей или мамой, то кого бы ты выбрал?
5. Если бы мама сказала: "Ты у меня еще маленький, тебе трудно вставать, делать уроки. Останься в детском саду, а в школу пойдешь на будущий год", то согласился бы ты с таким предложением?
6. Если бы мама сказала: "Я договорилась с учительницей, что она будет ходить к нам домой и заниматься с тобой. Теперь тебе не придется ходить по утрам в школу", то согласился бы ты с таким предложением?

**Инструкция.** Ребенку говорят: "Послушай меня внимательно. Я тебе сейчас буду задавать вопросы, а ты должен ответить, какой вариант ответа тебе нравится больше".  
 **Проведение теста**. Детям  читают вслух вопросы, он выбирает ответ и отмечает цифрой 1 или 2 в бланке ответов.  Дополнительные замечания детей, вопросы фиксировать.  
 **Анализ результатов**. За каждый правильный ответ дается 1 балл, за неправильный - 0 баллов. Внутренняя позиция считается сформированной, если ребенок набрал 5 баллов и больше. Если в результате анализа результатов обнаружатся слабые, неточные представления ребенка о школе, то необходимо провести работу по формированию у ребенка мотивационной готовности к школе.

**Приложение 3**

**Диагностическая работа.**

**Оценка уровня сформированности метапредметных умений и навыков**

Коммуникативные УУД:

-действия, направленные на учет позиции собеседника (партнера).

Учащийся получит возможность:

-сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерѐдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.

**Задание.** «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну, и страшилище!» Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

**Критерии оценки:**

•понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной,

•понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору,

• учет разных мнений и умение обосновать собственное,

• учет разных потребностей и интересов.

**Показатели уровня выполнения задания:**

*Высокий уровень:* ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать и обосновать свое собственное мнение.

*Средний уровень:* частично правильный ответ: ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

*Ниже среднего уровень:* в одной ситуации учитывает, что точки зрения могут быть разными, а в другой принимает позицию одного из участников договора. Либо высказывает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но основывается не на сотрудничестве и умении договариваться, а на других критериях (в первом случае возраст и половая принадлежность, во втором на собственных интересах к предмету).

*Низкий уровень:* ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета; соответственно, исключает возможность разных точек зрения: ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

**Приложение 4**

**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) игры 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 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

**Приложение 5**

**Викторина «Здоровое питание»**

**1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»**

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта.

1.Что получается при скисании молока?

* **Простокваша**
* Йогурт
* Масло

1. Первая еда родившегося ребенка?

* Каша
* **Молоко**
* Кефир

3.Для чего детям необходимо молоко?

* Для счастья
* Для настроения
* **Для роста**

1. Из чего получают сливочное масло?

* **Из сливок**
* Из творога
* Из сметаны

1. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

* Творог
* **Мороженое**
* Пудинг

1. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

* **Кумыс**
* Ряженка
* Кефир

**2 конкурс «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

* **Морковь**
* Капуста
* Помидор

1. Какой овощ называют вторым хлебом?

* Баклажан
* **Картофель**
* Огурец

1. В каком овоще больше всего витамина С?

* В капусте
* В свёкле
* **В сладком красном перце**

1. Какое название ещё имеет помидор?

* **Томат**
* Синьор
* Плод

1. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

* Бобы
* **Горох**
* Фасоль

1. Один из самых крупных овощей

* **Тыква**
* Баклажан
* Кабачок

**3 конкурс «Витаминная семейка»**

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

* **Витамин Д**
* Витамин С
* Витамин А

1. В каких продуктах содержится витамин С?

* **Шиповник, лимон, капуста**
* Огурец, горох, картофель
* Яблоко, груша, ананас

1. Какой витамин называется «витамином роста»?

* Витамин С
* Витамин Е
* **Витамин А**

1. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

* Витамин Д
* **Витамин В**
* Витамин А

1. Основной источник витаминов – это…

* **Овощи и фрукты**
* Сладости
* Мясные продукты

1. В каких продуктах содержится витамин Е?

* Рыба, овощи
* **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
* Фрукты, шоколад.

**4 конкурс «Экзотические фрукты»**

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

* Изюм
* Чернослив
* **Курага**

1. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

* Яблоко
* **Груша**
* Ананас

1. Назовите самый нежный фрукт

* **Персик**
* Абрикос
* Апельсин

1. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

* Манго
* Слива
* **Черешня**

1. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

* **Апельсин**
* Мандарин
* Лимон

1. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

* В яблоке
* **В лимоне**
* В груше.