|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | Внеклассное занятие по программе «Разговор о правильном питании». Тема занятия: « Что нужно есть в разное время года » |
| Автор (ФИО – полностью) | Кочеткова Наталья Николаевна |
| Электронный адрес автора | KNN2605@yandex.ru |
| Контактный телефон участника | 89192771434 |
| Стаж работы в программе | нет |
| № ОУ, класс | МОБУ СОШ №14, 1 «Г» |
| Используемая часть программы (назвать) | Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» |

**Титульный лист**

**Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

**Сократ**

От того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Детский возраст - очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма, обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Обучение в школе увеличивает эмоциональную и физическую нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии для человека является пища, которую он употребляет. Правильное питание является необходимым фактором для обеспечения нормального развития и поддержания защитной функции организма.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является актуальной в настоящее время. В отличие от многих других программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе связанные с российской историей и культурой. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы формирует неправильный стереотип питания. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладывается типологические особенности взрослого человека. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Исходя из этого, я выбрала  **систему работы по реализации модуля «Разговор о правильном питании»:**

**Цель программы**: «Разговор о правильном питании» — формирование у детей

основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Для достижения цели программы необходимо решить следующие задачи:**

**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.

**Содержание модуля может быть реализовано в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:**

-интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);

-внеклассных занятий по правильному питанию;

-праздников;

-бесед;

-классных часов;

-однодневных походов в природу;

-родительских собраний, круглых столов, семинаров;

-проектная, самостоятельная поисково–исследовательская деятельность;

-конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

-выпуска газет, информационных буклетов.

**Реализация программы через урочную деятельность :**

**-** уроки с разнообразными формами и методами обучения

- **Чтение:** создание сборников стихотворений, загадок, анализ произведений и т.д.

- **Математика:** решение задач по подсчету калорийности продуктов

- **Окружающий мир:** различные опыты, исследования, изучение систем организма человека и их связь с рациональным питанием

- **Изобразительная деятельность**: конкурсы рисунков и поделок

- **Физкультура:** беседы о здоровом образе жизни, о питании во время занятия спортом

**Реализация программы через внеклассную деятельность:**

- праздники

- классные часы

- познавательные игры

- выступления в 1 классах и детском саду

- встречи с интересными людьми

**Работа с родителями:**

- родительские собрания

- семейные праздники, выставки семейного творчества

- привлечение родителей в помощь детям (сбор информации, изготовление стенгазет)

**Реализация программы через развитие единого социокультурного пространства:**

**-** работа с родителями

- организация общественного питания (школьная столовая)

- районная детская поликлиника

- средства массовой информации

- посещение детского сада

- организация совместной работы со старшеклассниками (выступление участников научно-практической конференции)

- совместная работа с учителями – предметниками (беседы учителя физической культуры)

**Планирование реализации модуля «Разговор о правильном питании»:**

**разнообразие питания: (13 ч)**

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

**гигиена питания: (2ч)**

"Как правильно есть";  
**режим питания: (2ч)**

"Удивительные превращения пирожка";  
**рацион питания:** **(13ч)**

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

**культура питания: (4ч)**

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "Все правила правильного питания".

В рамках реализации данной методики предполагается использование интерактивных форм, здоровьесберегающих технологий, активных форм и методов обучения*.*Особенностью данной методики является то, что, приступая к изучению новой темы, очень важно продумать содержание и цели каждого занятия, формы деятельности учителя и учеников, работу по развитию творческих способностей и познавательных процессов. Обязательными условиями обучения является занимательность изложения материала, отсутствие назидательности и поучительности. В ходе реализации методики используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

фронтальный метод;

групповой метод;

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

игровой метод;

соревновательный метод;

активные методы обучения.

**Основные  формы обучения:**

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты;

совместная работа с родителями.

Федеральные государственные стандарты образования предполагают внесение изменений в структуру, содержание, цели и задачи образования. Учебная деятельность обучающегося должна быть освоена им в полной мере. Ученик должен быть ориентирован на нахождение общего способа решения задач, хорошо владеть системой действий, позволяющих решать эти задачи, уметь самостоятельно контролировать процесс, учебной работы. Только тогда ученик становится субъектом учебной деятельности.

 В ходе реализации программы “Разговор о правильном питании” дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся соблюдать правила этикета. 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.

**Методика при работе с учащимися по программе “Разговор о правильном питании”** строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Методические приёмы делают акцент на самостоятельность и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий. **Исследовательская деятельность**  является одним средств освоения действительности и её главная цель – развитие умения работать с информацией. Особенно это актуально для учащихся начальной школы, так как именно на этом этапе учебная деятельность является ведущей и определяет развитие главных познавательных особенностей личности. Результатом этой деятельности является формирование исследовательских умений. Исследовательская практика   позволяет привлекать к работе разные категории участников образовательного процесса, создает условия для работы с семьей, развития творческих способностей, предоставляет возможность для отдыха и удовлетворения потребностей. Ценность исследовательской работызаключается в том, что учащиеся   получают возможность посмотреть на различные проблемы с позиции ученых. Актуальностьосновывается на интересе учащихся и их родителей. В процессе работы сочетаются творчество и развитие, что способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям, опирается на жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

**Основные принципы проектно-исследовательской работы***–*научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

**Программа «Разговор о правильном питании» направлена на достижение следующих результатов:**

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрениям соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени влияет на успешность их социальной адаптации , установление контактов с другими людьми.

**Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании».**

Правильное питание – это фундамент здоровья людей. В наше время эта проблема особо актуальна, т.к. родители и дети уделяют этому мало внимания. Следовательно, занятия по программе «Разговор о правильном питании» необходимы.Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании. Это приводит к дисбалансу в организме, поэтому формировать правильное представление о питании необходимо начинать у детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы нужно помнить, что вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости этой работы – важное условие эффективности решения поставленных задач.

**Оценка эффективности работы по данной методике.**

Предложенная методика вызвала реальные изменения в поведении детей по отношению к собственному питанию. Дети стали соблюдать режим питания, самостоятельно контролировать соблюдение правил личной гигиены, отдавать преимущество при выборе продуктов наиболее полезным для здоровья. Повысилось количество детей, питающихся в школьной столовой*.*Дети реже жалуются на боли в животе, меньше болеют вирусными заболеваниями.

Программа «Разговор о правильном питании». позволяет разобраться в том, как необходимо правильно питаться. Ребятам узнают много нового и интересного, сами проводят исследования, составляют презентации, коллажи.

Опрос родителей обучающихся по вопросам формирования культуры здорового питания показывает, что в семьях выросла популярность каш и горячих блюд. Отношение к выбору продуктов питания как среди детей, так и среди родителей стало более осознанным.

**Планируемые результаты**

- знание принципов здорового образа жизни;

- овладение теоретическими понятиями в области правильного питания;

- умение ориентироваться в ассортименте продуктов питания, выбирая наиболее полезные;

- готовность укреплять здоровье;

- знание традиций и особенностей питания;

- желание и умение соблюдать правила этикета, связанные с питанием;

- просвещение родителей по вопросам правильного питания.