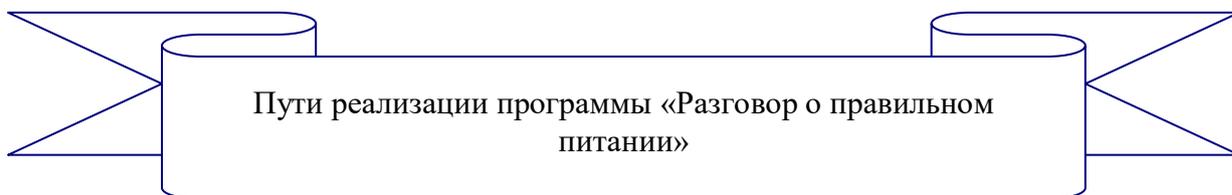


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Прибой
муниципального района Безенчукский Самарской области



Тема конкурсной работы:
**«Пути реализации программы «Разговор о правильном питании»
В ГБОУ СОШ пос. Прибой»**

Авторы: Сошилова О.Н. - учитель начальных классов,
Жучкина С.М. - учитель начальных классов,
Кирякова К.В. - учитель начальных классов.

пос. Прибой, 2021

«Пути реализации программы «Разговор о правильном питании»

Название конкурсной работы	«Пути реализации программы «Разговор о правильном питании в ГБОУ СОШ пос. Прибой»
Авторы (Ф.И.О.)	Сошилова О.Н. - учитель начальных классов, Жучкина С.М. - учитель начальных классов, Кирякова К.В. - учитель начальных классов.
Школа	ГБОУ СОШ пос. Прибой, м.р. Безенчукский, Самарской области
Адрес, электронная почта педагога	446242, Самарская область, Безенчукский район, пос. Прибой, ул. Вишнёвая, д.1, кв. 1. soshilovaolga62@yandex.ru
Возраст учащихся	6,6 – 10,6 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья»

Программа кружка «Школа Здоровья» построена на основе программы курса «Здоровье» д.м.н. Касаткина В.Н и программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. и рассчитана на обучающихся 1 - 4 классов.

Программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Занятия по данной рабочей программе проводятся в рамках внеурочной деятельности и интегрированы в урочную и внеклассную деятельность обучающихся ГБОУ СОШ пос.Прибой. Мы адаптировали программу к условиям нашей школы. Занятия проводятся с детьми 6,6 – 10,6 лет 1 раз в неделю. Всего предполагается 1кл-33 часа, 2-4 кл- 34 часа в неделю в течение года. Срок реализации программы 4 года. Общее количество часов – 135ч.

Цели программы:

- дать начальное представление о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с русскими кулинарными традициями; помочь сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- расширить знания обучающихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи при травмах и отравлениях.

Достижение этих целей планируется через решение следующих задач:

- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своём здоровье;
- обучение применению полученных гигиенических знаний в жизни и практической деятельности;

Пути реализации программы:

формирования понятий и представлений у младших школьников о правилах и принципах правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, идут:

- **в урочной деятельности через интеграцию** тем программы в предметы: изобразительное искусство, физическая культура, окружающий мир;
- **во внеурочной деятельности** -это систематические занятия по расписанию ОУ: кружок «Школа Здоровья»;
- **внеклассные мероприятия** по программе воспитательной работы, включая работу с родителями.

Пути реализации программы во внеурочной деятельности:

кружок «Школа Здоровья»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
1	Разговор о правильном питании	9 («Разговор о правильном питании»)	7 («Разговор о правильном питании»)	7 («Две недели в лагере здоровья»)	7 («Две недели в лагере здоровья»)	30
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	11	11	-	-	22
3	Физическое и психическое саморазвитие	13	-	23	9	45
4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	-	16	-	13	29
5	Повторение	-	-	4	5	

Раздел 1. Разговор о правильном питании (30 часов)

Питание-основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

Календарно-тематическое планирование на учебный год 1-4 классы

		Название раздела Тема занятия	Дата
1 класс. Разговор о правильном питании. 9 ч. («Разговор о правильном питании»)			
1	1	Если хочешь быть здоров	
2	2	Самые полезные продукты	
3	3	Как правильно питаться	
4	4	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна	
5	5	Цена ломтика хлеба	
6	6	В гостях у Молока. Полдник – время есть булочки	
7	7	Пора ужинать	
8	8	Мы за чаем не скучаем	
9	9	«Завтрак в моей семье»	
2 класс. Разговор о правильном питании. 7 ч. («Разговор о правильном питании»)			
10	1	Как утолить жажду	
11	2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
12	3	На вкус и цвет товарищей нет	
13	4	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
14	5	Каждому овощу свое время	
15-16	6-7	Праздник урожая	
3 класс. Разговор о правильном питании. 7 ч. («Две недели в лагере здоровья»)			
17	1	Давайте познакомимся	
18	2	Из чего состоит наша пища	
19	3	Что нужно есть в разное время года	
20	4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
21	5	Где и как готовят пищу	
22	6	Как правильно накрыть стол	
23	7	Молоко и молочные продукты	
4 класс. Разговор о правильном питании. 7 ч. («Две недели в лагере здоровья»)			
24	1	Блюда из зерна	
25	2	Какую пищу можно найти в лесу	
26	3	Что и как приготовить из рыбы	

27	4	Дары моря	
28	5	Кулинарное путешествие по России	
29	6	Что можно приготовить, если выбор ограничен	
30	7	Как правильно вести себя за столом	

Интегрирование в образовательные области урочной деятельности и внеклассные мероприятия, включая работу с родителями.

Класс 1. Изобразительное искусство. Педагог: Жучкина Светлана Михайловна					
	Урочная деятельность	Внеклассная деятельность	Внеурочная деятельность Кружок «Школа здоровья»	Просветительская работа с родителями	Дата
Тема	«Рисование с натуры предметов разной формы в сравнении с другими предметами» Учебник «Изобразительное искусство» Савенкова Л.Г, Ермолинская Е.А. «Самые полезные продукты.» Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. Безруких, Т. Филиппова	Выставка поделок из природного материала «Осенняя фантазия»	«Самые полезные продукты.» Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. Безруких, Т. Филиппова	Анкетирование родителей «Питание в нашей семье»	Сентябрь
Приёмы и методы	Анализ, обобщение, построение последовательности трудового процесса, обсуждение проблемного вопроса, логическая задача. .Игра – соревнование «Самые полезные продукты»	Беседа, чтение стихов, презентация своей работы	Беседа, чтение стихов, презентация своей работы.	Анкетирование.	

<p align="center">Класс 3. Физическая культура.</p> <p align="center">Педагог: Кирякова Кристина Владимировна</p>					
<p align="center">Тема</p>	<p>«Метание мяча с места в цель»</p> <p>«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»</p> <p>Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, Т. Филиппова, А.Г. Макеева.</p>	<p>Классный час</p> <p>«Пути –дороги в мир здоровья»</p>	<p>«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»</p> <p>Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, Т. Филиппова , А Г Макеева.</p>	<p>Конкурс</p> <p>«Мама, папа, я – олимпийская семья»</p>	<p align="center">Сентябрь</p>
	<p align="center">Приёмы и методы</p>	<p>Упражнения в броске и ловле мяча, подвижная игра. Соревнование, дидактическая игра, стихи, пословицы о здоровье.</p>	<p>Беседа, работа по дневнику «Мой день». Викторина.</p>	<p>Знакомство с рационом питания при занятиях спортом. Дидактическая игра, стихи, пословицы о здоровье.</p>	
<p align="center">Класс 3. Окружающий мир.</p> <p align="center">Педагог: Сошилова Ольга Николаевна</p>					
<p align="center">Тема</p>	<p>«Позвоночные животные: рыбы, земноводные, пресмыкающиеся»</p> <p>Учебник «Окружающий мир» Виноградова В.Ф.</p> <p>«Что и как можно приготовить из рыбы»</p> <p>Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, Т. Филиппова, А.Г. Макеева.</p>	<p>Мини-проект «Рыба на нашем столе»</p>	<p>«Что и как можно приготовить из рыбы.»</p> <p>Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, Т. Филиппова , А Г Макеева.</p>	<p>«Неразлучные друзья -взрослые и дети!»-поход на реку Чапаевка.</p>	<p align="center">апрель-май</p>

Приёмы и методы	Просмотр видеофильма. Беседа, презентация, работа в рабочей тетради.	Беседа, решение проблемной ситуации через составление алгоритма самостоятельной творческой деятельности, творческая презентация.	Конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе. Работа по материалам рабочей тетради.	Совместный поход с ловлей рыбы и приготовлением ухи.	
------------------------	--	--	---	--	--

Методическая разработка внеурочного занятия

Данная методическая разработка создана по программе «Две недели в лагере здоровья», авторы М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева по теме: «Молоко и молочные продукты».

Технологическая карта занятия внеурочной деятельностью

Дата	21.10.2021
Кружок	«Школа здоровья»
Класс	3
Тема урока	«Молоко и молочные продукты».
Цели урока: <i>(Оформляется исходя из планируемых результатов)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • сформируют положительное отношение к здоровому образу жизни и питанию; • научатся включать в ежедневное меню молочные продукты; • воспитают любовь к животному миру, дарящего целебный пищевой продукт.
Задачи урока:	<ul style="list-style-type: none"> • формировать положительное отношение к здоровому питанию; • расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; • познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;

	<ul style="list-style-type: none"> • научить детей включать в меню молочные продукты; • воспитать любовь к животному миру, дарящего целебный пищевой продукт.
Оборудование	Тетрадь: «Две недели в лагере здоровья», авторы М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева; проектор; ноутбук; технологическая карта эксперимента (4 шт.); образцы молочных продуктов (эксперимент).
Тип занятия	<i>комбинированный</i>

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	ПОР
I. ЭМОЦИОНАЛЬНО-УСТАНОВОЧНЫЙ (2 МИН.)		
<p>- Ребята, я приветствую вас на нашем занятии «Две недели в лагере здоровья». Отгадайте загадку, и вы узнаете его тему.</p> <p><i>Белое, а не вода, сладкое, да не мед, от рогатого беру и деточкам даю. (Молоко)</i></p> <p>(Исполняется песня «Кто пасётся на лугу» сл. Ю. Черных. Муз. А. Пахмутовой).</p>	<p>Вступление в межличностный контакт для решения практических и жизненных задач</p> <p>Отгадывают загадку.</p> <p>Слушают песню.</p>	<p>Личностные УУД: самоопределение.</p> <p>Регулятивные УУД: развитие мотивов учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>
II. ПРОПЕДЕВТИЧЕСКИЙ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ) (3 МИН.)		
<p>Проблемный вопрос:</p> <p>-Как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить на занятии?</p> <p>-Наше занятие называется: «Молоко и молочные продукты».</p> <p>- Люди каких профессий работают на ферме и что они делают?</p> <p>-Соедините стрелками начало и окончание предложений.</p>	<p>О молоке.</p>	<p>Коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли.</p>

	Дети работают в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» с.35 задание №3 , а один ученик на доске аналогичное задание.	<p>Познавательные УУД: умение находить ответ на вопрос.</p> <p>Регулятивные УУД: умение высказывать своё мнение.</p>
II. АКТУАЛИЗАЦИЯ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ (5 МИН.)		
<p>А теперь, мы с вами отправимся в путешествие на ферму. На ферме мы встречаемся с дояркой Анной Петровной. Итак, в путь.</p> <p>1. Инсценировка текста в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья». Стр. 32-34</p>	-Читают по ролям, выразительно заранее подготовленный текст.	<p>Регулятивные УУД: умение высказывать своё предположение.</p> <p>Личностные УУД: умение осознавать трудности и стремление к их преодолению</p>
III. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ (27 МИН.)		
<p>Скрытое руководство деятельностью обучающихся.</p> <p>1. Раскрасьте рисунки до конца, и вы узнаете, какие питательные вещества есть в сметане, твороге, молоке и сыре. Ведь кроме белков, жиров и углеводов, в молоке содержатся минеральные вещества, витамины, органические кислоты, лактоза (молочный сахар) и другие компоненты. Молоко требует наименьших затрат для переваривания по сравнению с другими видами пищи, поэтому и легче всего усваивается.</p> <p>- Рассмотрите слайд «Сепаратор»</p> <p>-Как вы думаете, что это за прибор?</p>	<p>Активно используют речевые средства для решения познавательных и коммуникативных задач. Дети раскрашивают рисунки.</p> <p>Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» с.33, задание 1, с.35 задание №2)</p> <p>Рассматривают изображение и строят предположения.</p>	<p>Регулятивные УУД: целеполагание.</p> <p>Познавательные УУД: общеучебные - формирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации.</p>

Этот прибор называется **сепаратор**. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий.

2. Игра-исследование «Это удивительное молоко»

(Работа по группам)

- Какие молочные продукты существуют? Где они впервые появились?

- Проведите эксперимент на определение жирности разных видов молочных продуктов, используя технологическую карту эксперимента.

- Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, изо всех сил перебирала *лапками*. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

Теперь понятно, как работает сепаратор.

1. Заслушивают мини-сообщения докладчиков об истории создания разных видов молочных продуктов. (Традиционные, а также национальные кисломолочные напитки- *айран, кумыс, мацони, тарак, каймак*)

2. Дети на практике исследуют жирность различных молочных продуктов.

(Для этого на отдельные листочки бумаги капается

Коммуникативные УУД: инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации, умение оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли.

Познавательные УУД: общеучебные умения: умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание; логические: определение критериев для сравнения.

Личностные УУД: самоопределение.

<p>- Сделайте вывод: какие молочные продукты наиболее жирные?</p> <p>В мире свыше 2000 видов сыров. Есть страны, например, Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: «Разве можно управлять народом, у которых 379 сортов сыра».</p> <p>То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.</p> <p>3. Викторина.</p> <p>- Мы услышали полезные и интересные сведения о молоке. Но ни для кого не секрет, что многие ребята молоко не любят, предпочитают различные напитки с вредными добавками. А кто из вас любит молоко и молочные продукты? Поднимите руки.</p> <p>-Раз вы так любите молочные продукты, то я проведу с вами небольшую викторину. Чья команда наберёт больше всех фишек за правильные ответы, одержит победу в нашей викторине.</p>	<p>молоко, сливки, простокваша, кладется маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрываются промокательной бумагой. Сравниваются пятна, которые остались на бумаге — их размеры и интенсивность.) (Приложение 1)</p> <p>Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Поднимают руки.</p>	<p>Регулятивные УУД: контроль, коррекция.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие с партнёром, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других.</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Назовите, какой жирности выпускают молоко? • Что такое кумыс? • Назовите хотя бы пять сортов сыра. • Какой процент жирности должен быть у сливок? • Что такое брынза? • Молоко, каких животных можно употреблять в пищу? • Как изготавливают масло? • Как правильно мыть посуду из-под молока и молочных продуктов? • Как правильно хранить молоко? (Молоко нужно хранить охлаждённым, подальше от других продуктов, так как оно быстро впитывает запахи.) <p>Думаю, что со мной согласятся все - у молока только один недостаток: молоко и молочные продукты нельзя хранить долго.</p> <p>Подведём итоги в викторине. Чья команда победила?</p>	<p>Отвечают на вопросы, получают фишки.</p> <p>-0.5%, 1.5%, 2.5%, 3.2% и 6%).?</p> <p>- Напиток из кобыльего молока.</p> <p>- «Пошехонский»,,...</p> <p>- 10-35%.</p> <p>-Сыр из овечьего и козьего молока.</p> <p>- Молоко кобыл, коров, овец, коз, оленей.</p> <p>-Путём взбивания сливок.</p> <p>-Сначала мыть посуду прохладной водой и только потом горячей.</p> <p>-Молоко нужно хранить охлаждённым, подальше от других продуктов, так как оно быстро впитывает запахи.</p> <p>Подсчитывают фишки. Делают выводы.</p>	
V. ЭМОЦИОНАЛЬНО- РЕФЛЕКСИВНЫЙ (ОЦЕНОЧНЫЙ) (3 МИН.)		

<p>Подведение итогов.</p> <p>-Вам понравился урок?</p> <p>-Что нового вы узнали о молоке и молочных продуктах?</p> <p>Из молока готовят так много вкусных продуктов, что если кто-то не пьёт молоко, то обязательно любит мороженое или блинчики со сметаной и творогом, а кто-то с удовольствием пьёт кефир, сливки, йогурт. Так что ешьте и пейте на здоровье молоко и молочные продукты!</p> <p>А чтобы проверить свои знания по этой теме, выполните в тетради задание 4 на стр. 36. В альбоме творческих заданий оформите страницу «Молоко и молочные продукты», напишите рецепт приготовления любимого блюда из молока и молочных продуктов. При необходимости попросите помощи у родителей.</p> <p>Вы сегодня отлично работали, большие молодцы! Спасибо за занятие!</p>	<p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Читают строки стихотворения на доске:</p> <p>Молоко, молоко для здоровья нам дано!</p> <p>Молочные продукты – это замечательно!</p> <p>Очень вкусно и питательно!</p> <p>Записывают задание в дневнике.</p>	<p>Коммуникативные УУД: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные УУД: самооценка.</p> <p>Личностные: Умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p>
--	---	--

Приложение 1.

Технологическая карта эксперимента

Этапы эксперимента		Результаты эксперимента		
1.	Нанесите на лист по капле молока, сливок и простокваши.	1 место	Самый жирный продукт	
2.	Положите на лист по кусочку сыра и масла.	2 место	Жирный продукт	
3.	Накройте их сверху салфеткой.	3 место	Продукт с низкой жирностью	
4.	Поднимите салфетку.			
5.	Сравните размеры и интенсивность жирных пятен.			