|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | «Развитие познавательных навыков у учащихся при реализации программы «Разговор о правильном питании» |
| Автор (ФИО) | Азимова ГульфияЗуфаровна |
| Школа | МБОУ – Тюлячинская СОШ |
| Адрес, электронная почта | naillilia@mail.ru |
| Возраст учащихся | 8 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» | «Разговор о правильном питании» |

В современном мире сложилась удручающая ситуация. Нам нужно серьезно задуматься как и чем питаются наши дети. Многие дети не имеют возможности получать сбалансированное питание дома (зависит от уровня благосостояния и знаний родителей) и даже в школе. Некоторые дети уходят в школу без завтрака, отказываются от питания в школе, используют перекусы чипсами, колой и другими продуктами, не только не приносящими пользу здоровью, но и при регулярном их употреблении существенный вред. Необходимо проводить работу, помогающую детям осознать важность правильного питания.

Одной из такой работой является преподавание курса «Разговор о здоровом питании».

В Тюлячинской среднеобразовательной школе преподавание данного курса проводится с целью формирования у детей и подростков знаний о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья. Предлагаемый материал призван заложить основы культуры питания школьников. В основе разработки материала по организации питания школьников используются следующие положения:

-доступность материала для учащихся каждой ступени обучения (начальной, средней, старшей);

-соблюдение логической связи между отдельными вопросами организации питания;

Предлагаемый материал призван заложить основы культуры питания школьников. Основными задачами по формированию культуры питания учащихся являются:

-выработка мотивированного отношения школьников к проблеме питания;

-корректировка представлений о полезной и здоровой пище;

-формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания;

-вооружение основами знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях;

-побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию, использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья.

На занятиях предлагается рассмотреть следующие вопросы:

-значение питания в жизнедеятельности человека;

-пищевые вещества и их роль в питании и здоровье человека;

-основы рационального питания;

-правила построения меню и приготовления блюд;

-питание в особых условиях;

-питание больного человека;

-гигиена питания школьников;

-пищевые отравления и первая помощь в экстренных ситуациях;

-эстетика питания.

В своей работе эту программу я использую как в урочной деятельности, так и во внеурочное время. Так же данный курс использую и на классных часах. С целью достижения более высокой эффективности усвоения школьниками изучаемого материала и его применения в своей жизни предлагаю использовать такие методические приемы как :

-проведение анкетирования (в начальных классах в присутствии и с помощью родителей) по вопросам питания;

-создание отдельных рисунков, альбомов о полезных и вредных продуктах (начальные классы), плакатов, схем, моделей, таблиц, диаграмм что позволит учащимся более глубоко погрузиться в изучение проблемы питания, выразить эмоционально свое отношение, свою точку зрения. Результаты такой деятельности могут быть использованы для организации выставок

-использование художественной литературы в которой рассматриваются вопросы питания школьников;

В этом учебном году с обучающимися 2 В класса началась работа по реализации курса

«Разговор о правильном питании».Данный курс реализуется впервые. Курс проводиться 1 раз в неделю во время классного часа.

Целью данной работы является:

-выработка мотивированного отношения школьников к проблеме питания;

-корректировка представлений о полезной и здоровой пище;

-формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания;

-вооружение основами знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях;

-побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию, использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья.

Рассмотрим формирование знаний о значимости правильного питания на примере темы: «Самые полезные продукты». На первых двух уроках идёт знакомство с материалом. При изучении данного материала использовала тетрадь, диск, презентацию по данной теме.

Дети выполняли творческое задание .С помощью пластилина и глины лепили полезные продукты питания. С детьми разыгрывались ролевые игры. Самым интересным и познавательным стал заключительный урок. На котором дети выполняли проектную работу. Дети составляли суточный рацион питания из полезных продуктов. Работа выполнялась в виде презентаций и плакатов. При выполнении проектной работы дети общались, доказывали свою точку зрения. Ставили цели и пути её достижения. Во время работы сложилась дружеская партнерская атмосфера.

**Разработка урока по теме «Самые полезные продукты».**

**Урок 1.**

Цели обеспечить условия для:

1)формирования у учащихся представления о здоровом и правильном питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной и полезной.

2)развивать умения правильно питаться.

3)воспитывать в детях здоровый образ жизни.

**I.Орг.момент.**

**II.Эмоциональный настрой.**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**III.Обяъвлениетемы классного часа.**

Учитель: Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный – правильное и здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Тема нашего классного часа - “Самые полезные продукты ”.

**IV.Введение в тему**

Вместе с детьми разыгрывается ролевая игра «В продуктовом магазине». Детям предлагается купить продукты питания. Затем дети сами рассматривают продукты которые купил и одноклассники. И делают вывод какие продукты лучше употреблять в пищу а какие не стоит.

**V. Работа по рабочей тетради стр 8-9**

Дети ставят флажки на продукты которые можно употреблять в пищу каждый день.Иногдаупотреблять в пищу и никогда не употреблять в пищу.Свою работу проверяют по рабочей тетради на стр 10-11. Делают соответствующие выводы.Отом что не все продукты питания являются полезными.

**VI.Беседа учителя**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

-Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут .Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время.

Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?

Можно выделить несколько основных групп пищевых продуктов: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; яйца; молоко и молочные продукты; хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия; бобовые; овощи, фрукты и ягоды; орехи и грибы; кондитерские изделия; пищевые жиры; напитки.

**VII,Работа по рабочей тетради.**

Задание 1. Выбрать 5,6 наклеек полезных продуктов и приклеить их в корзину. И по желанию дорисовать другие полезные продуктысамостоятельно.

Задание 2.Отметить на стр 6 самые полезные продукты которые есть среди твоих любимых.Поставить рядом с ним зелёный кружок.

**VIII. Итог классного часа**.

С какими полезными продуктами мы познакомились?

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном и полезном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. На следующем занятии мы более подробно познакомимся с полезными продуктами. Как и какие продукты помогают нам избежать те или иные болезни.