ГБОУ СОШ с.Петровка

СОГЛАСОВАНО
заместитель по
учебно-воспитательной
работе
_____ М. В. Петрова
«_____»_____ 2012 год
Приказ № _____
«____» _____2012 год

УТВЕРЖДАЮ
к использованию
в образовательном процессе школы
Директор школы
_____В. Н. Толстова
«_____» _____ 2012 год

Программа **«Разговор о правильном питании»**

для учащихся 1 класса
на 2011-2012 учебный год

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол № _____
«_____» _____2012 год

Петровка 2012год

Информационная карта программы

Название конкурсной работы	«Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»
Название конкурса	Областной этап Межрегионального конкурса методических идей для педагогов «Использование коллективных форм работы учащихся при реализации программы «Разговор о правильном питании»
Автор (ФИО)	Дорошкова Лилия Борисовна
Школа	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр"с. Петровка муниципального района Борский Самарской области
Адрес, электронная почта	446685, Самарская область, муниципальный район Борский, село Петровка, улица Советская, дом 44-а E-mail: petrovka.school@gmail.com
Возраст учащихся	6,5 – 8 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании»
Стаж работы в программе	1 год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» призвана формировать культуру питания у детей. В ходе реализации программы дети получают знания о пищевой ценности продуктов, о полезности или вреде употребления тех или иных продуктов, узнают основные медико-биологические данные о витаминах, минеральных веществах, их влиянии на организм.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы и детей старшего дошкольного возраста.

Направления программы:

- санитарно-гигиеническое;
- трудовое;
- эстетическое.

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 самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на эстетическое развитие ребенка (по окончании каждого курса проводятся обобщающие праздники: красивые, яркие, зрелищные мероприятия, за которыми скрыта многодневная, кропотливая работа), организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Параллельно идет обучение санитарно-гигиеническим навыкам и навыкам трудовым (школьники учатся резать салаты, красиво оформлять их, заваривать чай).

1. Описание системы работы по реализации выбранной части программы

В системе деятельности учреждения данная программа реализуется в рамках внеклассной работы (система классных часов и внеклассных мероприятий), направленных на формирование у школьников здорового образа жизни. Темы Программы 1 части "Разговор о правильном питании" интегрированы в содержание базовых учебных курсов. Они используются на уроках чтения, изобразительного искусства, математики, окружающего мира.

Цель программы:

формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основные воспитательные и образовательные задачи программы:

- формирование и развитие коммуникативных навыков и умения сотрудничать;

- формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

-формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

-формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием;

-пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях народа, формирование чувства уважения к культуре народа и культуре и традициям других народов;

-просвещение родителей в вопросе организации правильного питания младшего школьного возраста.

Планирование реализации содержания выбранной части программы

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые детям, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Данная программа реализуется в течение 2 лет и состоит из 28 занятий, рассчитанных на школьников 1 – 2 классов (по 14 занятий для каждого класса).

Структура занятий

1. Организационный момент
2. Основная часть
3. Закрепление материала занятия (ролевые игры, конкурсы и т.д.)
4. Заключительная часть (подводится вывод, анализ усвоения ребенком материала)

Основой организации обучения по программе для учащихся начальных классов являются игровые методы: конкурсы, викторины, ролевые игры, инсценировка, показ спектаклей, проведение бесед с учащимися о пищевой ценности продуктов, о полезности или вреде употребления, об основных медико-биологических данных витаминов, минеральных веществ, их влиянии на организм, в том числе на растущий.

Продолжительность занятий - 35-40 минут.

На занятиях возможна коррекция нарушений питания у детей младшего школьного возраста. Это происходит ненавязчиво, естественно, в доступной, интересной, игровой форме. При изучении темы дети опираются на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создаёт ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей. Постепенно, во время игры, у детей формируется представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания.

Программа «Разговор о правильном питании» решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребёнка в целом.

Общее в организации занятий

Подготовка окружающей среды

Место проведения занятий, будь то любой кабинет в школе, должно быть комфортным для каждого участника. Необходимо определить точное время, место встречи, приготовить доску или при необходимости экран, медиапроектор и компьютер. Количество материалов, необходимых для работы в группе, необходимо подготовить заранее (маркеры, ватманы, ножницы, цветная бумага и т.п.)

Установление правил поведения

Правила поведения - это принятые позитивные установки поведения. Они касаются решения ряда этических проблем, возникающих среди детей. Принимая правила поведения для всей группы, дети следуют им, это способствует развитию самостоятельности и ответственности. Когда дети сами ощущают ответственность за свой выбор и принимают решения, касающиеся всей группы, они четко понимают необходимость принятия правил. Правила управляют действиями школьников, правила подобны Законам, они способствуют безопасности, защите прав и свобод, оговаривают, как можно и как нельзя действовать в той или ситуации.

Школьники чувствуют себя сопричастными к процессу принятия правил. Они будут лучше следовать этим правилам, если сами принимали участие в их разработке, а не в том случае, когда другие навязали им правила. Правила должны быть напечатаны и помещены в хорошо видном месте для напоминания. Однако школьники должны иметь возможность пересматривать правила или добавлять новые на свое усмотрение.

Как жить по правилам

Успех всей группы зависит от вклада каждого его члена. Каждый в ответе за то, чтобы вся группа работала эффективно. Таким образом, каждый, включая учителя должен проявлять инициативу, как в создании, так и в следовании правилам поведения.

Создание безопасного и комфортного пространства – самая важная задача. Ребята должны чувствовать себя защищёнными физически и эмоционально, чтобы не бояться идти на риск и взаимодействовать друг с другом. Устанавливая стандарты поведения, все учащиеся знают, какого поведения они ожидают друг от друга. См. в приложении № 1 варианты правил.

Основные формы и направления педагогической работы, используемые при реализации выбранной части программы

Программа реализуется в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, изобразительное искусство, технология);
- внеклассных мероприятий;

- традиционных праздников национальной кухни;
- бесед;
- игр;
- классных часов;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;

Основное направление: совместная работа школы и семьи по воспитанию здорового образа жизни у детей.

Способность ясно излагать свои мысли требуется каждому человеку. Речь является средством коммуникации, основой всякой умственной деятельности. Логически четкая, доказательная, отличающаяся богатством словаря, образная устная и письменная речь ученика – показатель его умственного развития. Поэтому одно из главных направлений данной программы – формирование и развитие коммуникативных навыков и умения сотрудничать.

Непрерывный поиск наиболее эффективных способов обучения привел меня к тому, что такие формы работы, как творческая работа в паре, группе – позволяют научить школьников общаться с одноклассниками и взрослыми, обосновывать собственную точку зрения, уважать точку зрения других, владеть устной диалогической речью, распределять роли в группе, оценивать работу своей группы.

Каждое занятие начинается с приветствия, которое происходит либо в кругу, либо в группе. Они могут быть разными. См. приложение № 2.

На своих занятиях использую речевую разминку, включая материал народного творчества: чистоговорки, скороговорки, связанные с темой занятия (проговариваются в разном темпе, с разной интонацией).

Батон, буханку, баранку пекарь испек спозаранку.

По двору-подворью, в добром здоровье.

Ежу на ужин мышонок нужен.

Ёжику нужен жук на ужин.

У Зины бузина в корзине.

Я сидела у Оки, ела яблоки.

Посадил дед лук, отрастил луку чуб.

Увидал лук внук, оборвал луку чуб и т.д.

Структура занятий программы построена так, что в течение одного мероприятия ребята имеют возможность работать в группах или парах, которые имеют непостоянный состав, 2-3 раза: во время приветствия или прощания, речевой разминки и игрового блока.

Таким образом, обеспечивается системность педагогического воздействия на формирование навыков сотрудничества у детей при работе в группах или парах.

Практический материал

(конкретные разработки тем «Разговора о правильном питании»)

№ п\п	**Тема программы «Разговор о правильном питании»**	**Формы работы**	**Характеристика УУД**
1	Полезные и вредные продукты	*Работа в паре* (составление списка продуктов, которым дети отдают предпочтение) *Работа в группах* «Идем в магазин» *Индивид.работа* «Закончи предложения»	*Участвовать* в диалоге; *слушать и понимать* других, *высказывать* свою точку зрения на события, поступки. *Критично* относиться к своему мнению. *Уметь взглянуть* на ситуацию с иной позиции и *договариваться* с людьми иных позиций. *Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Сопоставлять и отбирать* информацию, полученную на уроке. *Анализировать, сравнивать, группировать* различные факты о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. *Называть* продукты наиболее полезные для человека

2	Умеешь ли ты есть?	*Работа в парах* (просмотр видеосюжетов из сказок и мультфильмов и обсуждение поведения героев) *Работа в группах* (изображение плакатов, демонстрирующих правила питания) *Игра-треннинг «Сервировка стола»*	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Обсуждать* в группе основные правила гигиены питания, важность их применения. *Отстаивать* свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; *аргументировать* свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. *Выполнять* задания в рабочей тетради.
3	Удивительные превращения пирожка	*Работа в паре* «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» *Работа в группах* - составление режима питания; - инсценирование «Познакомьтесь с нами»; - изображение плакатов с продуктами, где встречаются витамины А, В, С, Д.	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Составлять, рассказывать* режим питания. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Самостоятельно* планировать алгоритм выполнения заданий в рабочей тетради и выполнять их. *Оценивать* свою работу и работу одноклассников.
4	Какая бывает каша? Как сделать кашу вкусной?	*Работа в паре* Обсуждение: из чего может состоять завтрак? *Работа в группах* Конкурсы: 1) «Отгадай-ка». 2) «Знатоки. 3) «Поварята. 4) «Самая полезная и вкусная каша» *Индивид.работа* Выполнение заданий в тетради	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Сопоставлять* и *отбирать* информацию о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. *Понимать* точку зрения другого *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради.
5	Плох обед,	*Работа в группе*	*Организовывать* свое рабочее

	если хлеба нет	«Составь меню для обеда» (обсуждение в группе, запись меню на плакате, защита своего меню) *Выступление родителей* (рассказ о составе обеда: холодная закуска, первое, второе и третье блюдо, десерт; демонстрация сервировки стола) *Игры в группах: 1)* выбери профессию, имеющую отношение к хлебу; 2) собери пословицу; 3)накрой стол.	место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, распределять роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Понимать* значение обеда как обязательного компонента ежедневного рациона питания, его структуру. *Анализировать* полученную информацию на уроке. *Самостоятельно* делать выводы, о важности правильного питания.
6	Что такое полдник?	*Работа в парах:* - «Составь меню для полдника». *Работа в группах:* - аукцион «Назови молочный продукт»; - лепка из соленого теста хлебобулочных изделий; - объясни пословицу;	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, распределять роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Понимать* значение полдника. *Анализировать* полученную информацию на уроке. *Самостоятельно* делать выводы, о значении молока и молочных продуктов. *Составлять и формулировать* меню полдника
7	Время ужинать	*Выступление повара* (рассказ о блюдах, которые можно употреблять на ужин) *Работа в группах:* - составь меню для ужина; - практическая работа «Приготовь бутерброд»; - игра «Составь и объясни пословицу».	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Понимать* значение ужина как обязательного компонента ежедневного рациона питания. *Анализировать* полученную информацию на уроке.

			Составлять и формулировать меню ужина. *Выполнять* практическое задание в игре «Как приготовить бутерброды»
8	О витаминах	*Работа в парах* Обсуждение: где можно найти витамины *Инсценировка* «Спор овощей» Игра «Отгадай название» *Работа в группах:* конкурс «Как украсить стол фруктами» *Индивид.работа* Выполнение заданий в тетради	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Выполнять* практическое задание по выращиванию репчатого лука. *Понимать* важность и необходимость включения в рацион питания растительной пищи
9	Праздник чая	- Инсценировка русской сказки«Василиса Прекрасная» - Исполнение чайных частушек - Выступление родителей (рассказ об истории появления чая в России, о самоваре, традиционных русских напитках, утоляющих жажду) - Демонстрация «Как правильно заваривать чай» *Работа в группах:* - сложи пословицу; - отгадай-ка; - лепка из солёного теста баранок, пряников, печенья	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Понимать* значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
10	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	- *Просмотр видеофрагментов из мультфильмов «Про Фому», «Малыш и Карлсон»* (обсуждение питания главных героев в связи с их ежедневной нагрузкой) - *Выступление медицинского работника* (рассказ о пользе продуктов, обладающих	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Называть* высококалорийные продукты и *знать* их значение

		высокой биологической ценностью) Игра «Меню спортсмена» *Индивид.работа* Выполнение заданий в тетради	
11	Игра-конкурс «На вкус и цвет товарищей нет»	*Разминка* «Назови продукты, имеющие сладкий, кислый, соленый, горький вкус» *Работа в группах* - «Определи продукт по вкусу»; - «Отгадай овощ, фрукт» (по устному описанию); - Игра «Приготовь блюдо».	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Знать* вкусовые свойства различных продуктов и блюд. Уметь практически *распознавать* вкусовые свойства продуктов и блюд
12	Про ягоды, овощи и фрукты	*Дети делятся на команды: «Ягоды», «Овощи», «Фрукты».* *В каждой команде присутствует 1 взрослый (мама, бабушка, папа).* - Каждая команда представляет национальное блюдо из овощей, ягод или фруктов. - Творческий конкурс (исполнение песен о ягодах, фруктах и овощах) - Отгадай загадки - Витаминный рецепт блюда (команда представляет свой) - «Угадай что это» - с помощью жестов определить о каком овоще или фрукте, ягоде говорит команда	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Участвовать* в работе в парах, группах, *распределять* роли, *договариваться* друг с другом. *Выполнять* задания в рабочей тетради. *Анализировать* полученную информацию на уроке. *Составлять* и формулировать меню блюд, приготовленных из растительной пищи
13	Устный журнал «Овощная азбука»	*Каждый ребенок* выбирает букву алфавита и название овоща на эту букву, готовит материал: рисунок, рассказ о происхождении овоща, его пользе, стихотворение, песенку	*Организовывать* свое рабочее место под руководством учителя. *Определять* план выполнения заданий. *Анализировать* полученную информацию на уроке.

		или пословицу, а в классе оформляется альбом «Овощная азбука»	*Называть* полезные свойства овощей. *Составлять* альбом «Овощная азбука»
14	Праздник «Венок дружбы народов»	Заключительное занятие проходит в форме праздника, в котором участвуют дети 1 – 4 классов, родители, педагоги	*Знать* обычаи и традиции народов, проживающих в своем селе. *Анализировать* полученную информацию на празднике. *Применять* навыки культурного общения с окружающими.

2. Описание методики реализации конкретной темы из выбранной части программы

Занятие 1

Тема: Полезные и вредные продукты

Цель: формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредят здоровью.

Задачи:

Образовательные:

- актуализировать понятие «здоровья»;
- формировать представление о влиянии выбора продуктов на состояние организма.

Развивающие:

- создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы;
- создать условия для развития навыков самостоятельной частично-поисковой работы.

Воспитательные:

- формировать позитивное отношение к своему здоровью;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни.

Оборудование: компьютер, медиапроектор, экран

Ход занятия

1. **Приветствие «Солнышко»**

2. **Основная часть**

Вступительное слово учителя.

- О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив.

- Как вы думаете, что помогает человеку сохранять здоровье? (ответы детей)

- выполнение режима дня;
- занятия спортом, закаливание;
- правильное питание;
- отсутствие вредных привычек;

Сообщение темы и целей занятия

- Сегодня на занятии мы поговорим о правильном питании, о влиянии на организм различных продуктов, употребляемых человеком.

Работа в парах

- Составьте список продуктов, которые вы любите.

Вывод: Все ли продукты можно отнести к здоровой пище? Что может произойти с вашим организмом, если вы будете употреблять нездоровую пищу?

- «Свою болезнь ищи на дне тарелки», говорят китайцы. Правильно ли питаетесь вы? Какими же продуктами должен питаться человек, чтобы быть здоровым?

Рассмотрите «пирамиду питания», продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Выступления родителей о кирпичиках пирамиды питания

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

3. **Закрепление материала занятия**

Сюжетно-ролевая игра «Идем в магазин»

Распределяются роли продавца и покупателей. Дети разделены на 3 группы: 1 группа – продавцы, 2 группа – покупатели, выбирающие продукты, которые необходимо употреблять в пищу ежедневно, 3 группа – покупатели, выбирающие продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Игра проигрывается, несколько раз, дети меняются ролями.

Вывод: Какие продукты остались лежать на прилавках магазина? (чипсы, сухарики, газированная вода) А чем вредны эти продукты?

- Я предлагаю просмотреть видеосюжет об этом товаре.

4. Заключительная часть

- Что же есть, чтобы оставаться здоровым?

Сделаем некоторые выводы – закончите предложенные вам предложения:

Я узнал, что моё питание…

Я думаю, что после сегодняшнего разговора…

Я надеюсь, что в будущем…

Теперь я буду стараться питаться…

Я думаю, что для моего здоровья полезно …

Сценарий праздника «Венок дружбы народов»

Цели:

дать понятие о традициях, обычаях и национальной кухне различных народов, проживающих в родном селе;

развивать навыки культурного общения у детей, расширять кругозор;

воспитывать толерантное отношение к людям;

создавать благоприятные условия для выявления и развития творческих способностей личности любой национальности;

воспитывать гражданина многонационального государства, личности, ориентирующейся в международном пространстве культур;

Задачи: содействовать укреплению мира и безопасности путем расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры в интересах обеспечения всеобщего уважения справедливости, законности и прав человека, а также основных свобод для всех народов без различия расы, языка и религии.

Ход праздника:

Звучит музыка

Ведущая: Здравствуйте ребята! Мы начинаем наш праздник «Венок дружбы народов»

Ведущий: Наша Родина - Россия - большая страна, огромная. Конца и краю не видно! Много людей живет в нашей стране, много народов, но все они живут единой семьей, помогают друг другу. Всего в стране живут люди 160 национальностей, 23 народа численностью свыше 400.000 каждый.

Ведущая

Это русские (115.869.000 человек - 80% населения страны), татары (5.558.000), украинцы (2.943.500), башкиры (1.673.800), чуваши (1.637.200), чеченцы (1.361.000), армяне (1.130.200), мордва (844.500), белорусы (814.700), аварцы (757.100), казахи (655.100), удмурты (636.900), азербайджанцы (621.500), марийцы (604.800), немцы (597.100), кабардинцы (520.100), осетины (514.900), даргинцы (510.200), буряты (445.300), якуты (444.000), кумыки (422.500), ингуши (411.800), лезгины (411.600).

Ведущий

В то же время существуют 60 малочисленных народов, из которых 39 - северные. Общая численность коренных малочисленных народов - 500.000 человек, в том числе северных - 200.000. Около 140 тысяч жителей России называют себя казаками. На празднике у нас присутствуют представители 4 народов России, живущие в нашем селе, это украинцы, азербайджанцы, татары, русские.

Ведущая:

Живой венок для вас, друзья, сплетаю я,
По древнему обычаю поэтов
И славя дружбу нашу, песнь простую-
Иной венок слагаю из сюжетов!

Ведущий:

Больших и малых братьев полюбил я,
И все края, и разные наречья.
Цвели цветы повсюду в изобилии
И как друзья, тянулись мне навстречу.
Венок - ты символ нашей дружбы ясной!
Что может быть земных цветов прекрасней?

Ведущая: Итак, встречайте дружными аплодисментами участников нашего праздника (в зал заходят ребята в национальных костюмах)

Ведущий:

Что может быть земных цветов прекрасней?-
Лик Родины зажжен улыбкой нежной
В твоем лесу, Россия, словно праздник,
Мне синеглазый встретился подснежник.
Я сплел бессмертник и ковыль с осокой.
Их перевил жгутом ромашки белой.
Для каждого народа ты особый
Цветок родить и вырастить сумела.

Ведущая:

Твоя земля – наш отчий дом, **Россия**,
Мы черпаем в ней силу и свободу,
В ней дышат корни крепкие, живые
И моего древнейшего народа.
Здесь для венка друзей, а не впустую,
Творит природа красоту простую.

Ведущий: Сегодня на нашем празднике присутствуют почетные гости.
Оценивает выступления учащихся компетентное жюри – это родители, педагоги и учащиеся.

Ведущая:

Твоя земля – наш отчий дом, **Россия**,
Мы черпаем в ней силу и свободу,

В ней дышат корни крепкие, живые

И моего древнейшего народа.

Здесь для венка друзей, а не впустую,

Творит природа красоту простую.

Ведущий: На сцену приглашаются учащиеся 1 класса. Они представят русских.

Встречайте аплодисментами.

Россияне:

- То веселая и светлая, то грустная, широка ты, глубока ты, песня русская!

Плясовая и застольная, величальная, венчальная, бесконечная, раздольная!

Лучше нет тебя на свете, всем ты хороша!

Песня вольная, как ветер, русская душа!

Русская народная песня "Неделька".

Ведущая:

Татарский мой язык родной зовется

Аллахом мне и матерью он дан.

Я говорю на нем, и сердце гордо бьется – татарин я,

Я сын твой, Татарстан!

Ведущая: А теперь перед нами выступят ученики 4 класса. Они представят татар.

Встречайте их аплодисментами!

ТАТАРСТАН

-Татарский народ вам шлет привет - "исямисись" и урожай!

Богата хлебом целина! В посылке ровно пуд зерна!

- Мы вам - богатый урожай, а вы пеките каравай!

Татары:

- Как весело, как весело качается цветок,

Как славно светит солнышко, летает мотылек!

Татарская народная песня "Мотылек"

- Гости, гости, что тут ждать? Время нам и поплясать!

Татарский танец.

Ведущий: Я думаю, что вам так же понравилось их выступление, как и мне.

Ведущая:

Украина моя, край любимый певучий!

Непокорен и горд твой народ- богатырь,

Никакие разбойные черные тучи

Не затмят эту высь, эту даль, эту ширь!

Ведущая: К нам уже спешат ученики 3 класса. Они представят украинцев.

УКРАИНА

1. - Шумит в наших песнях степная трава, звучат в них Тараса Шевченко слова,

Колосьями поле ржаное звенит и черное море таранит гранит.

Поют украинцы о крае своем. И лучше, чем в песне, не скажешь о нем!

2. - И действительно, важное место в украинском народном творчестве занимают песни - **думы**, в этих песнях рассказывается о любви к Родине. Исполняли песни народные певцы - **кобзари**. Своим великим кобзарем считает украинский народ поэта Тараса Григорьевича Шевченко, на стихи которого создано много народных украинских мелодий.

Украинцы:

- Хороши у нас цветочки, мы сплели из них веночки,

Стали ленты наряжать, будем весело плясать!

Танец "Коломейка".

Песня - инсценировка "Веселые гуси" сл. М.Клобовой, обр. М.Красива.

Ведущий: Большое спасибо!

Ведущая: Встречайте учеников 2 класса. Они нам представят азербайджанцев.

АЗЕРБАЙДЖАН

- Ребята! Я город свой не назову! Живу на земле я, но в море живу.

А если точнее - живу на камнях, а камни как будто лежат на волнах. И вышки над ними!

Мой город родной рабочий, морской и еще нефтяной!

Для вышек в Баку не хватило земли!

За нефтью нефтяники в море ушли. И взялись за дело.

С Каспийского дна отличную нефть получает страна.

Мой папа - нефтяник, нефтяник сосед. А мне еще нет и 12 лет.

Но время настанет - я в море уйду и новое месторожденье найду.

Такое!.. Все ахнут! Имейте в виду!

Азербайджанцы: - Отгадайте загадку: -Желтые комочки, легкие, как вата, бегают за квочкой. Кто это? **(цыплята).**

Песня "Цыплята" муз, Г.Гусейнли, сл.Т. Муталлибова.

- О счастливой жизни нашей дружно песни мы поем,

А сейчас мы вам покажем, как мы строим новый дом!

Хореографическая миниатюра "Строители".

Ведущий: От черного моря до белого моря, от желтого моря до красного моря,
Все белые дети и черные дети, все желтые дети - все дети на свете!

(Перекличка детей): - Я, ты, он, она, вместе - целая страна!

Вместе - дружная семья, в слове "Мы" - сто тысяч "Я"!

Большеглазых! Озорных! Черных! Рыжих и льняных!

Дружных и веселых! В городах и селах!

1. Нам нужен мир, чтоб строить города, работать в поле и сажать деревья,

   Его хотят все люди доброй воли! Нам нужен мир навеки! Навсегда!

2. Завещано беречь нам этот мир - такой неповторимый на рассвете.

   Он с детства очень дорог нам и мил, За будущее мира мы в ответе!

3. Мы не дадим стать пеплом и золой тому, что красотой земной зовется!

   Пусть будет мирным небо над землей, пусть вечно детство звонкое смеется!

Песня "Детство - это я и ты!" сл. М. Пляцковского, муз. Ю. Чичкова.

Слово жюри

Ведущая: Раньше у славян был обычай - если у тебя гости, то выставить на стол нужно было все, что есть в доме. Поэтому, по закону гостеприимства, мы предлагаем отведать самые вкусные блюда национальных кухонь!

Ведущий: Просим всех к столу! (Участники представляют свои национальные блюда).

Участие родителей в реализации конкурсной работы

В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль: это первая ступенька социализации и самосознания ребенка. Поэтому для учителя, реализующего данную программу, активное вовлечение родителей – один из важнейших показателей результативности педагогической работы по программе.

Работа с родителями - это процесс непрерывного просвещения, который проводится в течение всего времени реализации программы, и предусматривает проведение родительских собраний, консультаций, конференций, участие в мероприятиях, конкурсах, выставках, экскурсиях и др.

В течение реализации программы родители становятся участниками проведения занятий (т.к. среди родителей обязательно есть медицинские работники, повара, кондитеры) – они помогают раскрыть некоторые темы. В играх и конкурсах родители являются членами жюри. При подготовке к инсценировке мамы и папы привлекаются для изготовления костюмов, масок. На праздниках и играх-конкурсах родители – организаторы чаепития, организаторы приготовления национальных блюд и т.д.

В завершении реализации программы вместе с родителями и учащимися проводится анализ совместной работы, отмечаются положительные моменты, выявляются лучшие занятия с точки зрения их организации, воспитательного воздействия на ребят, повышения их культурного уровня, расширения кругозора.

Оценка эффективности конкурсной работы

Для диагностики эффективности реализации программы используются тесты, искусственные или естественные ситуации, педагогические наблюдения, проводятся анкетирование, опросы, выполнение творческих заданий.

Диагностика проводится в начале учебного года и через полгода после работы с детьми по данной программе.

Критерии эффективности:

1. способность к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, инициативе и самостоятельности;
2. развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

3. повышение информированности школьников и их родителей в области правильного питания, сохранения и укрепления здоровья;

Способы проверки эффективности программы:

- диагностика;
- наблюдение за поведением;
- анкетирование;
- тестирование.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80 С.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 72 С.
3. Бейн К. Доброе утро! Мы рады, что Ты здесь! – Самара: ООО «Офорт», 2004. – 76 С.
4. Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. - М.: Росагропромиздат, 1991. – 190 С.
5. Сорокоумова Е.А. Уроки общения в начальной школе. – СПб., 2009.

Приложение 1
Варианты правил:

Будь добрым! Будь честным! Будь ответственным! Будь вежливым!

- Выслушивать до конца своего товарища, не перебивать его.
- Вежливо и доброжелательно обращаться с партнёрами.
- Помогать, если возникнут проблемы.
- Работать активно, серьёзно относясь к полученному заданию.
- Испытывать чувство ответственности не только за свои успехи, но и за успехи своих партнёров, всего класса.
- Не забывайте, распределять работу между членами группы.

➢ Относись к другим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе (Золотое правило).
➢ Играйте с удовольствием и справедливо вместе, работайте серьёзно, чтобы узнать что-то новое.
➢ Уважай других, их вещи, школу и самого себя.
➢ Выполняй правила, контролируй себя.
➢ Помогай людям, когда им трудно.

❖ Мы добрые.
❖ Мы честные.
❖ Мы ответственные.
❖ Мы относимся друг к другу с уважением. Мы помогаем одноклассникам и учителям.
❖ Мы стараемся справляться с разногласиями самостоятельно, разговаривая друг с другом.
❖ Если мы не можем разрешить конфликт, то просим учителя помочь нам.

Приложение 2
Варианты Приветствий

Учитель должен представить множество вариантов веселых, занимательных, уважительных приветствий. Приветствия на разных языках, прилагательные (эпитеты) на букву имени, пантомимические изображения, вербальные и невербальные Приветствия, коды, игровые моменты, песни, считалки, речевки - все это испытанные, популярные формы Приветствий, используемые учителями во всем мире.

Прошепчи имя

Дети ходят по классу, подходят к своим одноклассникам и шепчут им на ушко своё имя (2-3 мин.). Затем в течение последующих 2-3 минут шепчут на ушко уже не своё имя, а имена детей.

Тик-так

Дети сидят на стульях, образуя круг. Ведущий находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч кому-нибудь из детей и говорит: «Тик». Тот, у кого в руках находится мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут...». Если ведущий говорит «Так», то тот, у кого мяч, должен сказать: «Мою подругу справа зовут...». Если ведущий говорит «Тик-так», то все меняются местами. Ведущий старается занять какой-либо из освободившихся стульев, так что в центре круга остаётся другой учащийся, который становится ведущим.

Уникальное Приветствие

Дети образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Группа повторяет каждое предложенное приветствие. После завершения Приветствия можно обратиться к классу с вопросом: «Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?»

Солнышко

Для этого Приветствия необходимо вырезать из жёлтой бумаги солнце (круг) с отдельными лучиками (по количеству детей). Каждый ученик получает свой лучик. Жёлтый круг располагается в центре ковра. Дети по очереди здороваются друг с

другом, приставляя свои лучики к кругу и направляя их в сторону того, кого они приветствуют. Это Приветствие позволяет видеть тех, с кем ещё не поздоровались, поскольку в руках у него ещё находится лучик.

Внутреннее состояние

Дети бросают друг другу мяч, называя имя того, кому они его бросают. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого ученика.

После завершения приветствия можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас»? После того, как высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Привет!

Дети ходят по классу и здороваются с каждым из группы за руку. В этом Приветствии нужно соблюдать одно важное правило: здороваясь с кем-либо, ученики могут освобождать свою руку только после того, как другой рукой начнут здороваться ещё с кем-то. Иными словами, дети должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Когда группа привыкнет к этому ритуалу, можно запустить второй круг с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что Ты здесь!» Вы можете использовать эту игру в конце учебного дня, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с тобой было так хорошо работать!»

Приложение 3
Анкета для родителейпо теме
«Разговор о правильном питании»

1. Насколько важна, по вашему мнению, программа для младших школьников «Разговор о правильном питании»?

2. Сталкивались ли вы с проблемами организации питания ребенка (какими?)

3. Какие вопросы, на ваш взгляд, желательно раскрыть при проведении занятий?

4. Насколько хорошо вы знаете, какое питание считается правильным и рациональным для ребенка младшего школьного возраста?

5. Считаете ли вы необходимым проведение совместных мероприятий родителей и детей по данной программе, и в какой форме?

Приложение 4
Диагностика детей по реализации программы
«Разговор о правильном питании»

Диагностика проводится по следующим разделам:

1.Представления у детей о правильном питании.

2. Знания о содержании витаминов в продуктах.

3. Умение выбора полезных продуктов на завтрак, обед, полдник и ужин.

4. Отношение к гигиене питания.

5. Отношение к режиму питания.

6. Сформированность основ рационального питания.

7. Понимание значения питания в здоровье ребёнка.