|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| j0088378.wmf Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов. Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают по- рог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши юные питомцы любят лакомиться и чипсами, и сухариками, отдают предпочтение булочкам, пирожкам, “марсам”, “сникерсам”, газированным напиткам “Фанта” и “Пепси-кола”, и многим другим продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно. И делать это можно и нужно, я считаю, по учебно-методическому комплекту “Разговор о правильном питании”. Моя работа по программе “Разговор о правильном питании” строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Я делаю акцент на самосто- ятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к твор-ческому выполнению заданий. Основная работа по комплекту проводится как на классных часах, так и на уроках естественного и творческого циклов. Наше первое знакомство с персонажами сквозной сюжетной линии “Герои улицы Се- зам” произошло на уроке интегрированного курса “Изобразительное искусство и художе-ственный труд”. Перелистывая страницы тетради, лица моих учеников светились непод-дельными улыбками. Свою радость они отразили в фигурках Кубика, Бусинки и Зелибо-бы, вылепленных из пластилина. Успех первого занятия состоялся, что в дальнейшем по-зволило моим ученикам стать активными участниками разговора о правильном питании. Содержание занятий должно носить игровой характер, желательно наполнить его сказочными персонажами и игровыми сюжетами, что позволит сохранить специфику дошкольного возраста и обеспечит интерес к последующей работе по этой программе. В нашей игротеке каждая игра по-своему интересна. Лото “Продукты питания” поможет определить, что полезно нашему организму и от каких продуктов стоит отказаться. Чтобы узнать вкус ребёнка и его приоритеты в питании, проведите игру “Моя скатерть-самобранка”. Динамическая игра “Весёлые поварята” не только научит ребёнка “варить” борщ или компот, но и заставит его активно подвигаться, чтобы не быть последним в игре. А сколько нужно приложить смекалки, чтобы вместе с ребёнком собрать пазлы разноцветного человечка, которому для жизни так необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, вода и минеральные вещества! После презентации “Киоска полезных продуктов” родители стали активными помощниками для своих детей в подготовке реклам и презентаций их любимой пищи. Но в процессе реализации программы нужно помнить ещё об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.  2 | Чтобы не возникло сомнений в пользе проведения внеклассных занятий по курсу о правильном питании, было проведено родительское собрание на тему “В чём секрет правильного питания?”. Родители получили всю информацию о программе, о необходимости соблюдения режима питания, как одного из способов профилактики заболеваний органов пищеварительного тракта, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе. В рабочую тетрадь школьника вклеивается конверт, в котором помещается вся информация для родителей. Это своего рода родительская страница. На этой странице помещены интересные материалы: программа, буклеты компании “НЕСТЛЕ”, викторины, анкеты по пр***D:\Documents and Settings\Admin\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0246175.wmf***авилам питания, игры и задания, которые должны выполняться дома. Особенно запомнилось родителям и детям внеклассное мероприятие по теме “Вот это каша – пища наша!”, конспект которого я хочу представить вашему вниманию.  ***Конспект внеклассного мероприятия по теме***  ***“Вот это каша – пища наша!”***  *Цель:*   * сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака; * развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию “ развивать читательский интерес; * воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.   *Оборудование:*  картинки с набором продуктов и готовых блюд, печка, скатерть-самобранка, иллюстрации из сказок “Лиса и журавль”, “Каша из топора”, костюмы и предметы интерьера деревенской избы для инсценировки сказки “Каша из топора”, набор круп в мешочках, пакетики с кашами быстрого приготовления.  ***Ход проведения внеклассного мероприятия***  ***1. Организационный момент.*** Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании и вместе с героями улицы Сезам отправимся в сказочное путешествие, где нас ждут интересные встречи. Герои ваших любимых сказок помогут мне рассказать об удивительном продукте питания, который вы не все любите, но который очень и очень полезен и необходим для нашего здоровья. Вы готовы?  Сказка, сказка, прибаутка, Рассказать её не шутка, Чтобы сказочка сначала Словно реченька журчала, Чтоб к концу ни стар, ни мал От неё не задремал, Нужно вместе постараться И в нашу сказочку пробраться.  3 | ***2. Мобилизующий момент.***  *А) Проведение игры “Скатерть-самобранка”*  Чтобы не топтать по сказочным дорожкам, скажем волшебные слова: “По щучьему велению, по нашему хотению появись …. Догадались? Конечно печка!”  Но что-то не хочется путешествовать на голодный желудок. Нужно подкрепиться. Где наша скатерть-самобранка?  Раз, два, три, скатерть развернись  D:\Documents and Settings\Admin\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\fd00455_.wmfКакие угощения приготовила нам скатерть! Всё ли здесь полезно для нашего здоровья? Ребята, по часам сейчас время завтрака - утреннего приёма пищи. Что можно взять со скатерти-самобранки на завтрак? (Дети выбирают то, что в основном кушают на завтрак).  *Б) Сообщение темы занятия.*  Ребята, среди ваших блюд нет традиционного продукта питания, которое любили употреблять в пищу наши предки – это… КАША. И сегодня мы о каше разговор свой поведём, чтобы доказать себе, вам и тем, кто не понимает, что каша – эта пища наша.  ***3. Основная часть.***  *А) Вступительная беседа.*  - А знаете, как каша приходит к нам на стол? Откройте ваши рабочие тетради на странице 24, и прочитаем с вами о приключении зёрнышка.  - Почему в колоске стало много зёрнышек? Из чего же варят кашу?  *Б) Начинаем путешествовать.*  А теперь в путь-дорогу. Печка наша запыхтела и поехала по лесам и полям, по заливным лугам и кисельным берегам. А вот и первая встреча. Кто же нас встречает? Читается отрывок из сказки “Лиса и журавль”: “*Лиса наварила манной каши и размазала по тарелке. Журавль стук-стук носом по тарелке, стучал, стучал – ничего не попадает! А лисица лижет себе кашу, так всё сама и съела”.* - Как вы думаете, почему лисица наварила манной каши? (Ответы детей)  4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | D:\Documents and Settings\Admin\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0149905.wmf | Оказывается, каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званных гостей. |   Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, так как она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм ваш только “просыпается”. А манная крупа, из которой лисица сварила журавлю кашки, относится к лёгкоусвояемым и калорийным продуктам, поэтому её необходимо кушать на завтрак перед серьёзными нагрузками: контрольной работой и соревнованиями.  *В) Путешествие продолжается…*  *1) Физкультминутка “Сорока-белобока”.*  А вот новая встреча.  *Она кашу варила, гостей скликала.  Гости услыхали, быть обещали.  Гости на двор, кашицу на стол.  Узнали, заботливую хозяюшку? (Это сорока – белобока)*  Покажем, как она кашку варила и гостей кормила.  (дети повторяют русскую народную потешку и выполняют движения, имитирующие действия сороки.)  *Этому дала на блюдечке.  Этому на тарелочке.  Этому на ложечке, Этому поскребышки… А этому нет ничего!*  2) *Игровой момент “Сорока-белбока кашу варила”* А из какой крупы Сорока-белобока варила кашу? Определите на ощупь, какая крупа находится в мешочке. Какая каша получается из риса (рисовая), из гречки (гречневая), из пшена (пшённая), из овсяных хлопьев (овсяная или геркулес)?  5 | *3) Инсценировка русской народной сказки “Каша из топора”.* Наша печка запыхтела, и снова отправляемся в путь-дорожку. А кто это поет? (Солдат напевает походную песню “Солдатушки, бравы ребятушки…) После просмотра сказки проводится беседа. - Из чего солдат варил кашу? А зачем солдат положил топор? Можно ли из топора кашу сварить? Ребята, как вы думаете, что можно положить в кашу, чтобы она стала вкусней? Для того чтобы улучшить вкус каши, в неё добавляют изюм, семечки, сухофрукты, фрукты из варенья, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать её более привлекательной. Мы с вами сейчас попробуем улучшить вкус наших каш. (Выполнение задания №4 из рабочей тетради, стр. 29, используются наклейки из приложения).  *4) Презентация “Терпеливая, полезная кашка – минутка”.*  Ребята, самая терпеливая каша – геркулесовая. В неё можно положить очень много добавок, и она со всеми живёт мирно, а ещё её большой плюс – она главная помощница людям, страдающих заболеванием желудка. Сегодня много компаний, которые выпускают каши быстрого приготовления для детей и взрослых. Достаточно несколько минут, чтобы содержимое из этого пакетика превратилась в полезную и вкусную кашу.  *5) Игровой момент “Горшочек каши”.*  Пока вы кашеварили, наша печка сварила самую полезную кашку. Вы узнаете её название, если правильно соберёте части пословицы. (Из горшочка учитель достает части пословицы: “*Гречневая, каша, сама себя хвалит:, я-де с маслом, хороша”.* Дети собирают пословицу и объясняют, почему так в народе говорят). Учитель добавляет ответы уч-ся: - Гречневая каша одна из самых полезных, потому что в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, но самое главное то, что в ней много железа, которое необходимо людям, страдающим малокровием. ***Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!******D:\Documents and Settings\Admin\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0090260.wmf*** ***Итог внеклассного мероприятия.*** Ребята, угольки в нашей печке догорают, наше путешествие подходит к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много интересного, и думаю, об этом сможете рассказать своим родителям дома. Что же лучше кушать на завтрак? Какую кашу любите вы? Приготовьте презентацию своей любимой каши. Если у вас будет желание, то вместе с Кубиком, Бусей и Зелибобой выполните задания на стр. 28. А на следующем занятии мы продолжим открывать секреты правильного завтрака. Сегодня мне рано подводить итоги, работа по формированию умений и навыков в выполнении правил и принципов здорового питания только начата. Впереди много педагогических открытий и творческих находок, но главная задача состоит в том, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание снова открыть рабочую тетрадь “Разговор о правильном питании”.  ***6*** | D:\Documents and Settings\Admin\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0398113.wmf  ***Разговор о правильном питании»***  ***работа учеников 6 «Б» класса***    1 |