|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А/ | «Согласовано»Заместитель руководителя по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/.А./ | «Утверждено»Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности "Здоровое питание"**

***Пояснительная записка***

Главной задачей воспитания считается сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, [авитаминоз](https://pandia.ru/text/category/avitaminoz/), заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

 **Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.**

**Авторами**программы являются:Макеева «Разговор о правильном питании»

***Цель программы***: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

***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](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/);

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное [вовлечение](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) детей [начальных классов](https://pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/) в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о [витаминном](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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.

**Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме**:

- интегрированных уроков по правильному питанию ( окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);

- внеклассных занятий по правильному питанию;

- праздников;

- бесед;

- [классных часов](https://pandia.ru/text/category/klassnij_chas/);

- однодневных походов в природу;

- родительских собраний, [круглых столов](https://pandia.ru/text/category/kruglie_stoli/), семинаров;

- в рамках [проектной деятельности](https://pandia.ru/text/category/proektnaya_deyatelmznostmz/);

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

- выпуска газет, информационных [буклетов](https://pandia.ru/text/category/buklet/).

**СОДЕРЖАНИЕ**

**программы «Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) в неделю.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п⁄п | Раздел | 2класс | 3класс | 4класс |
| 1 | Разнообразие питания | 8 | 12 | 12 |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 6 | 6 |
| 3 | Этикет | 6 | 6 | 8 |
| 4 | Рацион питания | 10 | 10 | 8 |
|  | Итого | 34 | 34 | 34 |

***Разнообразие питания (40 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (40 ч)***

Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (28 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (37 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УЧ. Г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Дата проведения | Наглядные материалы,ИКТ |
| по плану | по факту |  |  |  |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 2 | 05.0912.09 | Рабочая тетрадь,наглядный материал(плакат) |
| 2 | Самые полезные продукты | 2 | 19.0916.09 |  |
| 3 | Как правильно есть | 2 | 03.1010.10 | Рабочая тетрадь, |
| 4 | Удивительное превращение пирожка. | 2 | 17.1024.10 |  |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | 2 | 31.1014.11 | Презентация |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 21.11 | Карточки с заданиями, иллюстративный материал |
| 7 | Время есть булочки | 2 | 28.1105.12 | Презентация |
| 8 | Пора ужинать | 1 | 12.12 | Иллюстрац.,нагляд. материал |
| 9 | Где найти витамины зимой | 2 | 19.1226.12 | Иллюстрац.,нагляд. материал |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет | 2 | 16.0123.01 | Иллюстрац.,нагляд. материал |
| 11 | Как утолить жажду | 1 | 10.03 |  |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 | 30.0106.02 | Презентация «лекарственые растения» |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 3 | 13.0220.0227.02 | Презентация»Витамины круглый год» |
| 14 | Всякому овощу – своё время. | 2 | 06.0313.03 | Иллюстрац.,нагляд. материал |
| 15 | Кухня разных народов | 2 | 20.0303.04 | Презентация |
| 16 | Как питались наши деды | 2 | 10.0417.04 |  |
| 17 | Бабушкины рецепты | 2 | 24.0408.05 | Иллюстрац.,нагляд. материал |
| 18 | Вкусные традиции моей семьи | 2 | 15.0522.05 | Рецепты |
| 19 | Праздник урожая | 1 | 29.05 | Презентация |
|  | Итого | 34 |  |  |

***Знания, умения, навыки*,**которые формирует данная программа у младших школьников:

***В 1 – м классе:***

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

-навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания.

***Во 2 – м классе:***

- знание о структуре ежедневного рациона питания;

- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

***В 3 – м классе:***

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

***В 4 – м классе:***

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

***Примерная тематика родительских собраний:***

- «Правильное питание – залог здоровья»

- «Здоровая пища для всей семьи».

- «Учите детей быть здоровыми».

- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».

- «Режим питания школьника».

- «Основные принципы здорового питания школьников».

- «Рецепты правильного питания для детей».

- « Вредные для здоровья продукты питания».

- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».2. Уважение к своему народу, к своей родине.3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. | 1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. | 1. Ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план .5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы | 1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |

**Литература:**

1. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

4. , Лемяскина докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

5. , , Макеева о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. , . Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 ,июля/ 2005. с. 16-28

8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2004. с. 5-8

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2005. с. 5-47

10. Методическое пособие по [воспитательной работе](https://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/) [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) «Мой выбор». М., Ижица-2005

http://\*\*\*\*\*/nachalnaya-shkola/raznoe/rabochaya-programma-po-uchebnomu-kursu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-2-klass

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.  ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

***Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».***

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

v  зеленой (продукты ежедневного рациона);

v  желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

v  красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

 ***Динамическая игра «Поезд»***

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

***«Помоги Кубику или Бусинке»***

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

***Доскажи пословицу***

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

 Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

***Игра «Знатоки»***

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

***Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»***

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

***Игра «Поварята»***

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

***Венок из пословиц***

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в [венок](https://pandia.ru/text/category/venok/) новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

***Хлебушко -  пирогу дедушка.***

***Без печки холодно - без хлеба голодно.***

***Не в пору и обед, коли хлеба нет.***

***Ешь пироги, а хлеб вперед береги.***

***Покуда есть хлеб да вода, все не беда.***

***Нет хлеба - нет обеда.***

***Много снега - много хлеба.***

***Ржаной хлебушко - калачу дедушка.***

***Хлеб на стол -  и стол престол.***

***Хлеб - батюшка-кормилец.***

***Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.***

***Хлеб - всему голова.***

***Все приедается, а хлеб - нет.***

**Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для обучающихся)

Дорогие ребята!
Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

***1. Сколько раз в день Вы едите?***1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.
***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***
1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.
***3. Что Вы выберите из ассортимента в***[***буфете***](https://pandia.ru/text/category/bufet/)***для быстрого завтрака на перемене?***1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.
***4. Едите ли Вы на ночь?***1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.
***5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?***1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.
***6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?***1) каждый день,
2) 2 – 3 раза в неделю,
3) редко.
***7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?***1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.
**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты? 1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.
*9. Какой хлеб предпочитаете?*1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
*10. Рыбные блюда в рацион входят:*1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.
*11. Какие напитки вы предпочитаете?*1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.
*12. В вашем рационе гарниры бывают:*1) из разных круп,
2) в основном картофельное пюре,
3) макаронные изделия.
*13. Любите ли сладости?*
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
*14. Отдаёте чаще предпочтение:*1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.
*15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?*1) да,
2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.
Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.**

 ***Если Вы набрали от 15 до 21 баллов*, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!**

 ***Если Вы набрали от 22 до 28 баллов*, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

*29 – 44 балла*. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!**

**Анкета для обучающихся «Завтракал ли ты?»**

**1.  Что ты ел на завтрак?**

**2.  Считаешь ли ты завтрак необходимым?**

**3.  Какие твои любимые овощи?**

**4.  Какие овощи ты не ешь?**

**5.  Сколько раз в день ты ешь овощи?**

**6.  Любишь ли ты фрукты?**

**7.  Какие фрукты твои любимые?**

**8.  Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?**

**9.  Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?**

**10.  Что ты пьёшь чаще всего?**

**11.  Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?**

**12.  Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?**

**http://\*\*\*\*\*/nachalnaya-shkola/raznoe/rabochaya-programma-po-uchebnomu-kursu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-2-klass**

**Конспект внеклассного мероприятия**

**по теме “Вот это каша – пища наша!” 1-2 классы**

**ГБОУ СОШ «Образовательный центр» с. Украинка**

***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**](https://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/)**.**

***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.**

***2. Мобилизующий момент.***

***А) Проведение игры “Скатерть-самобранка”.***

**Чтобы не топтать по сказочным дорожкам, скажем волшебные слова: “По щучьему**[**велению**](https://pandia.ru/text/category/velenie/)**, 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**

**Какие 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)**

**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**](https://pandia.ru/text/category/kontrolmznie_raboti/)**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)?**

***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!***

***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”.**

**Анкета для родителей**

**«Разговор о правильном питании»**

**1.Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- мужской - женский\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Укажите месяц и год рождения ребенка**

**Каков состав вашей семьи (включая ребенка)**

|  |  |
| --- | --- |
| - два человека | - четыре человека |
| - три человека | - больше четырех |

**5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_\_**

**6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_\_**

**7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:**

|  |  |
| --- | --- |
| - спортивной секции иликружке | - танцевальном кружке |
| - музыкальной школе | - кружке «[рукоделия](https://pandia.ru/text/category/rukodelie/)», рисования |

**- другое**

**8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные**

**занятия\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Ваш ребенок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - завтракает каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не завтракает |
| - обедает каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не обедает |
| - ест полдник каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не ест полдник |
| - ужинает каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не ест ужин |

**10. Ваш ребенок**

**- завтракает всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств**

**- обедает всегда в одно и то же время (укажите время )**

**чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**зависит от обстоятельств**

**- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)**

**чаше в одно и то же время (укажите время )**

**зависит от обстоятельств,**

**- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_)**

**чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_)**

**зависит от обстоятельств**

**11.Обычно ребенок**

**- завтракает с аппетитом,**

**без принуждения и без удовольствия,**

**не хочет есть,**

**зависит от обстоятельств**

**- обедает с аппетитом,**

**без принуждения и без удовольствия,**

**не хочет есть зависит от обстоятельств**

**- ест полдник с аппетитом без принуждения,**

**без удовольствия, не хочет есть,**

**зависит от обстоятельств**

**- ужинает с аппетитом без принуждения,**

**без удовольствия, не хочет есть,**

**зависит от обстоятельств**

**12. Обычно ребенок**

**- завтракает дома в школе**

**- обедает дома в школе**

**- ест полдник дома в школе**

**- ужинает дома в школе**

**13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - да,постоянно | - довольночасто | - иногда | - не просит; |

**14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены,(мытье рук перед едой)**

**- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой**

**- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда**

**забывает об этом**

**- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает**

**об этом**

**19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - да,очень часто | - да - не оченьохотно | - салаты ему ненравятся |

**20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| да, оченьохотно |  | - не очень охотно | - супы ему не нравятся |

**21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.**

**-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток -**

**10 баллов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко | газированные напитки (пепси, кола) | соки | чай | компот | минеральная вода |
|  |  |  |  |  |  |

**22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении**

**следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый**

**любимый из продуктов - 10 баллов)**

|  |  |
| --- | --- |
| - фрукты |  |
| - мороженое |  |
| - чипсы |  |
| - шоколад |  |
| - каши |  |
| - продукты из молока (творожки, суфле и т. д.) |  |
| - мед |  |
| - варенье |  |
| - пирожное |  |

**23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы**

**сталкиваетесь:**

**- отсутствие аппетита у ребенка**

**трудности с организацией регулярного питания**

**недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка**

**недостаточность информации о том, как организовать правильное питание**

**ребенку не нравятся многие полезные продукты**

**- другое (укажите что)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Анкета для родителей**

**1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)**

**2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)**

**3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до**

**сна, не ужинает.)**

**4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)**

**• каши;**

**• яйца;**

**• молочную пищу;**

**• конфеты;**

**• соленья;**

**• жирную и жареную пищу;**

**• белый хлеб, булочки, пироги, печенье?**

**5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?\_\_\_\_**

**6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)**

**• газированные напитки;**

**• соки;**

**• молоко или кефир;**

**• воду;**

**• минеральную воду;**

**• чай;**

**• кофе;**

**• компот;**

**• настой из трав?**

**8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна,**

**богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна**

**для здоровья? (Да, нет.)**

**9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный,**

**недостаточный, избыточный.)**