

Название конкурсной работы	«Привлечение социокультурного пространства для формирования навыков и привычек здорового питания у младших школьников через использование элементов проектной деятельности»
Автор (ФИО - полностью)	Юхименко Ирина Алексеевна
Должность автора	Учитель начальных классов
Автор (ФИО - полностью)	Баскакова Наталья Ивановна
Должность автора	Учитель английского языка, воспитатель
Школа – полное и краткое наименование	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа №40 имени Н.Т. Воробьева ст. Ленинградской муниципального образования Ленинградский район МБОУ НОШ № 40
Адрес, номер телефона, электронная почта педагога (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте)	Юхименко И. А.: Краснодарский край, станица Ленинградская, ул. Хлеборобов, 81 (918) 4466878 uximenko@mail.ru Баскакова Н.И.: Краснодарский край, станица Ленинградская, ул. Луговая, д.107 8(905)4955862 Natalka-2412@mail.ru
Возраст учащихся	8-9 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Две недели в лагере здоровья»
Стаж участия в программе	7 лет

Паспорт работы

«Две недели в лагере здоровья»

В 1 и во 2 классах мы с ребятами изучали первую часть программы – «Разговор о правильном питании». Работа по данной программе позволила обратить внимание детей и их родителей на проблему нерационального питания в современном обществе.

Целью нашей работы по второй части «Две недели в лагере здоровья» - привлечение внимания общественности к решению проблем воспитания у детей потребности в здоровом питании, а также к поиску путей более тесного взаимодействия педагогов, родителей, социальных партнёров и различных структурных подразделений по данному вопросу.

Надо отметить, что авторы выбрали **вариант реализации данной программы – комбинированный**, т.е. реализуемый в рамках урочной и внеурочной работы. Это вызвано тем, что многие темы учебных предметов окружающего мира, физической культуры, технологии, изобразительного искусства, основ безопасности жизнедеятельности, литературного чтения, английского языка совпадают полностью или частично.

Наша методика реализации программы позволяет систематизировать знания по предложенным темам, стимулировать развитие познавательных и творческих способностей, коммуникативных качеств, создать предпосылки поисковой деятельности и соответствует принципам программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, предусмотренной ФГОС. Создание и продвижение методики способствует социализации личности обучающегося, что является одной из стратегических задач современного воспитания.

Цель:

Создание целостной системы работы по программе «Разговор о правильном питании» как социокультурного пространства через вовлечение в процесс обучающихся, родителей, общественных организаций и административных структур для реализации совместной воспитательно-образовательной деятельности, способствующей освоению программы.

Задачи:

- создать социальную инфраструктуру методики, включающую различные предприятия и организации;
- познакомить детей с культурой питания как одной из составляющих здорового образа жизни через активное взаимодействие с участниками проекта;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, используя деятельностный подход обучения;
- внедрить технологии личностно-ориентированного обучения в учебный процесс как средство повышения качества образования;
- создать условия для профориентационной работы с учащимися через знакомства с социальными партнерами в ходе проектной деятельности.

План реализации содержания программы.

Для решения намеченных задач и получения информации о результатах работы использовались следующие методы:

- Анализ специальной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Беседа с участниками работы над программой;
- Анкетирование;
- Интервьюирование

Эффективность реализации программы «Две недели в лагере здоровья» обусловлена применением разнообразных форм, приёмов, методов воспитательной и образовательной деятельности. Мы используем в своей практике следующие

Формы работы:

1. Групповая работа. Работа в парах.

(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, мини-проекты и их защита, творческие мастерские, заседания клуба ЗОЖ, конкурсы, викторины и др.).

2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований. Работа над индивидуальными исследовательскими проектами детей.

Методы работы:

1. Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

2. **Проблемный** – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают. Пример: проект «Полезные молочные продукты», мини-проект «Научись читать этикетки продуктов» и др
3. **Частично-поисковый** – открывается новое под руководством учителя, используются творческие задания. Например: «Режим моей семьи», «Любимые блюда мамы», «Чем тебя накормит лес» и т.д.
4. **Объяснительно-иллюстрированный** – учитель сообщает и показывает наглядность. Пример: «Откуда к нам пришел «Чай».

Средства работы:

1. Тетради. 2. Карточки. 3. Система голосования. 4. Схемы. Ребусы. 5. Таблицы. Плакаты. 6. Перфокарты. 7. Анкеты. 8. Предметы быта. 9. Продукты.

Наиболее эффективна работа в группах, так как способствует развитию коммуникативных навыков, умению договариваться, справляться с поставленной задачей или проблемой. Групповая форма работы позволяет наиболее эффективно реализовать частично – поисковый метод и подготовку к проектной деятельности младших школьников.

Нами разработана модель единого социокультурного пространства, где в структуру социальной воспитывающей среды класса включены различные общественные организации и учреждения дополнительного образования, а в центре системы находятся учащиеся, которые изучают программу «Разговор о правильном питании».

Программа реализуется через тесное взаимодействие структурных подразделений и социальных партнёров. Все имеют свои функции при реализации данной модели. **(См. полный вариант работы)**

Актуальность модели заключается в том, что в процессе ее реализации создаются условия для понимания ребёнком того, что жизнь человека, его ум и здоровье - это превеликая ценность на Земле.

Новизна разработки - новая форма работы с родителями и социальными партнерами: создание семейного творческого клуба ЗОЖ.

Важное значение имеет лично – ориентированная и практическая направленность здоровьесберегающей деятельности методики реализации программы. Деятельностный подход, выбранный нами в качестве приоритетного, оказался верной стратегией образования, так как позволяет достичь не только ценностно – знаниевых результатов, но и сформировать ключевые социальные компетентности обучающихся. Ключевое слово здесь - деятельность. «В действии порождается знание!»

Программа «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями стандарта второго поколения и с учетом основной идеи программы «Разговор о правильном питании» – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Для того, чтобы ребенок отчетливо понимал роль теоретических знаний, мог ощутить их ценность и важное значение, он должен применить их на практике, в своей жизни.

Придать теоретическим знаниям практическую направленность можно посредством широкого применения современных педагогических технологий. Одна из таких технологий - проектно-исследовательская деятельности школьников.

Исследовательский проект - это самостоятельное, развёрнутое решение учеником, или группой учеников какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера. С точки зрения учащегося — это возможность делать что-то интересное самостоятельно, в группе или самому, максимально используя свои возможности. Ребенок может в такой деятельности проявить себя, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу и показать публично достигнутый результат.

Внедрение проектной деятельности при реализации второй части программы «Две недели в лагере здоровья» способствует привлечению внимания детей к проблеме здорового питания, развитию их творческой активности, формированию самостоятельности.

Работа по организации исследовательской деятельности, в ходе изучения программы «Две недели в лагере здоровья», строится по трём направлениям:

1. *Индивидуальная работа.* Она предусматривает: индивидуальные задания по подготовке разовых докладов, устных сообщений, по проведению простейших опытов, экспериментов, наблюдений, в подборе литературы и др.
2. *Групповая работа.* Она включает в себя работу над организацией исследований, совместных исследовательских проектов.
3. *Массовая работа* с детьми предусматривает участие детей в образовательных событиях разного уровня.

Ниже предоставляем тематику всех проектов (и их результат), которые проводятся в 3-4 классах в рамках программы «Разговор о правильном питании» в ходе изучения второй части «Две недели в лагере здоровья». Многие проекты мы проводим в тесном сотрудничестве с социальными партнерами. (Перечень проектов находится в КТП)

Результат проектной деятельности учащиеся представляют на уроках, внеклассных занятиях и классных часах перед своими одноклассниками. Газеты, буклеты, фотографии ребята используют для оформления школьных выставок. Совместные праздники и родительские собрания дают возможность детям показать результат своего проектного труда перед родителями. Совместно со студентами социально-педагогического колледжа проводятся не только проекты, но представление продукта проекта в группах, на сайтах колледжа, школы и класса.

Учащиеся нашего класса являются постоянными участниками школьных, муниципальных и краевых конкурсов «Разговор о правильном питании» и учебно-исследовательских проектов школьников «Эврика, ЮНИОР» Малой академии наук, где каждый год защищают проекты о правильном питании, полезных продуктах и здоровом образе жизни.

Работа с родителями по реализации программы «Разговор о правильном питании».

Данная методическая идея предполагает обязательное участие родителей в проектно-исследовательских работах. Во-первых, родители выступают в виде соавторов проектно-исследовательских работ, во-вторых, в виде непосредственных авторов полезных блюд, в-третьих, являются экспертами и активными зрителями защиты и презентации проектов.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, мы используем **разные формы сотрудничества с родителями**: тематические родительские собрания, консультации по вопросам питания, дни открытых дверей, выставки, оформление стенгазет, анкетирование, вовлечение в подготовку и проведение мероприятий.

В процессе реализации программы вся работа строится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неперемное условие эффективности решения поставленных задач. Первое время мне казалось, что с детьми работать проще, чем с родителями по данной теме. Ведь у них уже есть жизненный опыт, и сложилось свое мнение о питании и здоровом образе жизни. Поэтому мне предстояло решить следующие **задачи**:

- **вовлечь родителей в совместную деятельность по реализации программы;**
- **способствовать реализации сбалансированного питания в семье;**
- **способствовать повышению уровня культуры питания у родителей.**

Сама программа нацеливает на взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Тем самым укрепляется психическое здоровье детей, обеспечивается открытость образования и эмоциональное благополучие обучающихся.

Родители, бабушки и дедушки в нашем классе принимают очень активное участие в практических занятиях по программе «Разговор о правильном питании», которые проходит в соревновательной, конкурсной форме с обязательными творческими заданиями. Именно родители готовят необходимое оборудование для занятий, помогают детям готовиться к творческим конкурсам. Присутствие родителей в качестве зрителей создает более теплую атмосферу, укрепляет связи семьи и школы.

Родители являются организаторами экскурсий, походов, праздников: «Мама, папа, я - спортивная семья», «В поход всей семьей», «Конкурс семейных блюд» и др. Участвуют в оформлении информационного стенда о правильном питании, помогают создавать презентации проектной деятельности, тематические буклеты. Активно участвуют в конкурсах компании «Nestle»: «Кулинарное путешествие во времени», «Любимое блюдо нашей семьи», «Вместе на кухне веселей», «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны», «Кулинарная студия» и др.

Совместно с родителями стремимся приобщить детей к сельским обычаям и традициям питания, ведь наши учащиеся класса казачьей направленности. С этой целью организовали фольклорный праздник по изучению культуры питания казаков «Обрядовые блюда на Кубани», интеллектуальную игру «Звездный час» с использованием материала по кулинарии, обрядовый праздник «Масленица» и мероприятие, связанное с русской трапезой «Что за чудо этот чай!». Участие родителей представлено в виде таблицы *(См. полный вариант работы)*

Благодаря позитивной совместной деятельности по программе у родителей и обучающихся растет желание сотрудничать со школой, укрепляется связь семьи и школы, развивается взаимопомощь между детьми, родителями и педагогами, улучшается взаимопонимание между родителями и детьми, укрепляется семья.

«Мониторинг изучения основ культуры питания», проводимый в декабре 2018 года показал положительную динамику совместной работы с родителями.

Оценка эффективности реализации программы «Две недели в лагере здоровья»

Семилетний опыт работы показал, что программа актуальна, эффективна и оказывает существенную помощь в решении вопроса здоровьесбережения. Благодаря ей, не только дети, но и их родители задумались над проблемой правильного питания и стали осваивать основы здорового образа жизни. Благодаря систематической работе над программой пришло понимание того, что питание - стратегический фактор здоровья, и его неполноценность недопустима, так как сказывается на способности к обучению, влияет на физическое развитие и репродуктивное здоровье и, главное, от того, что, как и сколько мы едим, зависит продолжительность нашей жизни.

Сейчас мы можем с уверенностью сказать, что работа над проектами программы «Разговор о правильном питании» развивает у обучающихся умение находить необходимую информацию, они овладевают алгоритмом деятельности при решении проблем, учатся анализировать объекты, сотрудничать и договариваться между собой, учатся выступать перед товарищами. Родители отмечают, что улучшилось общение между детьми, стали более самостоятельными, стали контролировать свое поведение, дети стали самостоятельными, рассудительными, появилась заинтересованность узнавать и находить что-то новое. Учащиеся осознанно стали подходить к приёму пищи, личной гигиене. Ученики моего класса могут объяснить: какие продукты полезные и почему; что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным; в каких продуктах можно найти витамины весной и осенью; что и как приготовить из рыбы; как правильно накрыть стол; как правильно вести себя за столом.

Результаты можно наглядно наблюдать в школе. Наш класс стал зоной «свободной от сухариков, чипсов, газировки». Ученики ждут горячего обеда, столы остаются всегда «чистым» после питания – дети съедают почти все. Для детей родители теперь покупают питьевую воду.

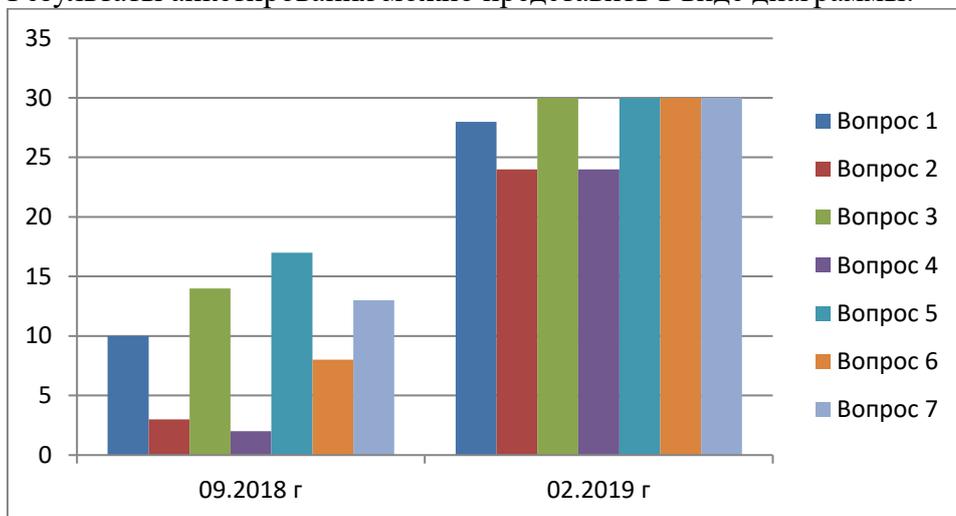
Опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно демонстрирует её эффективность. Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети стараются самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. В этом им помогают и школьные занятия, и материал сайта о правильном питании. Все ребята класса зарегистрированы на сайте «Нестле. Здоровые дети». С удовольствием проходят на нем Онлайн тесты «Правила здорового питания». У каждого в портфолио находятся грамоты, подтверждающие их положительные результаты.

Исследовательский проект «Полезные свойства подсолнечника», автор Чугунова Алина, занял 1 место на муниципальном этапе конкурса исследовательских проектов школьников «Эврика юниор» Малой академии наук учащихся Кубани.

В феврале 2019 года учащиеся нашего класса стали победителями муниципального конкурса «Разговор о правильном питании» в номинациях «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны» и конкурсе семейных фотографий «Вместе на кухне веселее!».

Также эффективность данной методической идеи можно проверить, сравнив результаты анкетирования учащихся в сентябре 2018 г. и в феврале 2019 г. В классе 30 учеников. (См. полный вариант работы)

Результаты анкетирования можно представить в виде диаграммы:



Из диаграммы видно, что за период занятий по программе М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой «Две недели в лагере здоровья», следуя авторской методической идее «Привлечение социокультурного пространства для формирования навыков и привычек здорового питания у младших школьников через использование элементов проектной деятельности», у детей возросло понимание культуры правильного питания. Из этого автор заключает, что его методическая идея является эффективной.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная наша задача как учителей состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям огромную пользу, чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

Используемые источники информации:

1. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 72с.
3. Д. Джонсон, Р.Джонсон, Э. Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб. 2001.
4. Е. В. Езушина . Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.
5. Ступицкая, М.А. Что такое учебный проект?/ М.А.Ступицкая, М.: Первое сентября, 2010.- 42с.
6. Сайт «pandia.ru» <https://pandia.ru/text/80/495/34930.php>
7. «Разговор о правильном питании» официальный сайт: <https://www.prav-pit.ru/>

Реализация авторской методики

(используются мини-проекты: «Изучаем состав продуктов с помощью этикетки», «Меню сказочных героев»)

Тема: Из чего состоит наша пища

Цели:

1. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
2. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
3. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
4. Развитие творческих способностей, умения работать в парах.

Оборудование: Тетради «Две недели в лагере здоровья», цветные карандаши, продукты в упаковке, одноразовые стаканы для проведения опыта, салфетки, весы, картинки с овощами и фруктами.

I. Организационный момент.

(звучит песня «Песенка о правильном питании»)

— Ребята, как вы думаете, почему я включила вам эту песенку? О чем она?

- К чему призывает исполнительница песни? *(питаться правильно)*

- Да ребята, чтобы со здоровьем был у вас порядок, надо правильно питаться.

II. Сообщение темы и целей занятия.

А вот как это правильно питаться, узнаем на занятии. Прочитайте тему на доске (*«Из чего состоит наша пища»*)

- Сегодня нам предстоит ответить на три главных вопроса :

1. Из чего состоит наша пища?

2. Какой должна быть наша пища?

3. Какие продукты нужно употреблять и почему?

III. Изучение нового материала.

1. Чтение диалога

- Ребята, сначала давайте отправимся в лагерь здоровья, чтобы узнать, о чем сейчас ведут беседу ребята с Розой Кузьминичной. *(дети читают диалог по ролям)*

2. Знакомство с жирами, белками, углеводами, витаминами.

- Ребята, кто запомнил, какие соединения наполняют наш организм жизненной силой и служат для него источником необходимых для функционирования элементов? *(жиры, белки, углеводы...)*

- Встречайте, сегодня они у нас в гостях. И каждый готов рассказать о себе немало интересной информации. *(дети выходят к доске, на голове у них ободки)*

Белки: Мы строители!

Чтобы вырасти, ребёнок мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже,

И тебе он вырасти поможет.

Углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают

Жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза

И в холодную погоду.

Витамины.

Нас двадцать.

Мы столько радости несём,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережём.

Вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.

Она не исчезнет никогда!

Вещества минеральные:

Для здоровья важны,

3. Работа в тетрадах «Две недели в лагере здоровья»

- Итак, что же человеку необходимо для роста, для строительства клеток? (*белок*)

- Белки в организме человека выполняют ряд важнейших задач. С ними связаны – обмен веществ, сокращение мышц (движение), способность к росту и размножению, мышление, память, иммунная система. Белки составляют ¼ часть организма человека. Источником белка являются: хлеб, рыба, мясо, каши, яйца, сыр, творог, молоко, картофель, соя и другие продукты. Очень важно, чтобы организм получал белок из различных продуктов. Суточный рацион школьника должен составлять:

- 500 – 600 мл молока, 50 – 60 г творога, 10 – 15 г сыра, 150 – 200 г мяса, 50 г рыбы, 1 яйцо

- И так, кто же может теперь самостоятельно привести примеры продуктов животного происхождения? (*ответы детей*)

- Растительного происхождения. (*ответы детей*)

- Выполните задание №1, и вы узнаете, сколько белка содержится в рыбе и мясе.

- А для чего нужны жиры?

- Правильно, нам они необходимы, потому что это основной источник энергии. Жиры в организме исполняют роль энергетического резерва, входят в состав частей всех органов и тканей. Жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных продуктах, мясе, печени. Суточный рацион школьника должен составлять:

- 25 - 40 г сливочного масла, 15 – 20 г растительного масла, 15 – 20 г сметаны или сливок

- Раскрасьте рисунки жёлтым цветом, и вы узнаете, сколько жиров содержится в масле, колбасе, орехах.

- В каких же продуктах самое большое содержание жира? (*ответы детей*)

4. Чтение диалога (продолжение)

- Ребята, давайте прислушаемся к разговору ребят, они еще о чем-то расспрашивают медсестру (*чтение диалога*).

- Что же вы узнали из диалога ребят и Розы Кузьминичны? (*ответы детей*)

Организму нужны.

Кальций нужен для костей.

Творогом корми гостей.

В рыбе йод и фосфор есть

Нужно больше рыбы есть

- Правильно, важная функция углеводов – снабжение организма энергией. Источниками углеводов являются хлебобулочные изделия, крупы, различные овощи, фрукты, сахар, кондитерские изделия. Суточный рацион школьника должен составлять: 500 – 700 г овощей и фруктов, не менее 150 г фруктов

Витамины и минеральные соли необходимы для всех жизненно важных процессов в организме. Они содержатся во многих продуктах питания, особенно в овощах и фруктах.

5. Физминутка «Песенка о правильном питании»

6. Практическая работа в тетрадах.

- Раскрасьте рисунок до конца, и вы узнаете, сколько углеводов содержится в капусте и яблоке.

- Что вы можете сказать о соотношении углеводов и витаминов в капусте и яблоке? Сделайте свой вывод.

- Правильно, ребята, во многих продуктах содержатся почти все питательные вещества, но соотношение их у каждого различно

7. Исследовательская работа. Работа в группах.

- Ребята, у вас на столах этикетки тех продуктов, которые находятся у вас дома. Давайте посмотрим, сколько в них содержится, белков, жиров, углеводов? Узнаем, какие из них наиболее полезны? Для сравнения заполним таблицу. Она и поможет нам сделать вывод.

- Посмотрите в таблицу. Какие продукты вы рассмотрели? Какой вывод можете сделать?

- Что же вы посоветуете своим родителям сегодня дома?

8. Игра «Меню литературных героев»

- А теперь я предлагаю вам посмотреть на следующий слайд. Кто узнал сказочных героев? Из каких они литературных произведений?

- Вспомните блюда, которые они предпочитали и определите, какие питательные вещества входят в состав этих блюд. Все ли герои питаются правильно? Почему?

9. Знакомство с «Пищевой тарелкой» (*Ребята работают в рабочих тетрадах на с.15.*)

-Сравните питание людей разного возраста. Что вы заметили? Количество каких питательных веществ увеличивается? А каких уменьшается?

10. Работа в парах «Накрой стол»

- Узнав сегодня столько много о правильном питании, вы легко сможете сами накрыть стол на обед. Найдите ту наклейку, которая, по вашему мнению, будет подходить для правильного выполнения задания. *(ответы детей)*

IV. Итог занятия.

- Подведем теперь итог. Из чего состоит наша пища? *(ответы детей)*

- Давайте, ребята, еще раз перечислим те вещества, которые входят в состав пищи. Для этого используем игру «Доскажи словечко» (Дети хором отвечают).

Чтоб расти, нужен(белок).

Для защиты и тепла
(Жир)..... природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так.

Так и мы без(углеводов)

Не обходимся никак.

(Витамины)..... – просто чудо!

От болезней и простуды
Каждый день нас берегут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –.....

(Минеральные вещества)

Играют роль большую.

Дети (хором читают слова на слайде). Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

- Какой должна быть наша пища? Наше питание? *(разнообразным)*

-Какие продукты нам лучше употреблять в пищу и почему? *(ответы детей)*

V. Домашнее задание.

- Выполните дома задание 2 из рабочей тетради с.13. Найдите и прочитайте русские пословицы о еде и питании.

Тема: Молоко и молочные продукты.

(используется индивидуальный проект «Исследование химического состава молока в домашних условиях»)

Цели:

1. Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.
2. Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
3. Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
4. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных молочных продуктах.
5. Развитие творческих способностей, умения работать в парах.

Оборудование: Тетради «Две недели в лагере здоровья», цветные карандаши, мультимедийная презентация, одноразовые тарелочки для проведения опыта, йод, уксус, картинки с молочными продуктами, буклеты, клей-карандаш.

III. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами побываем в одном известном мультфильме. Я предлагаю посмотреть фрагмент и догадаться, о чем мы с вами будем сегодня говорить. *(смотрят начало мультика «Простоквашино»)*.

- Ребята, вы догадались, о каком полезном продукте сегодня пойдет речь? *(- о молоке.)*

IV. Сообщение темы и целей занятия.

- Верно. Тема нашего занятия «Молоко и молочные продукты».

- А вы любите молоко?

- С удовольствием вы его пьете?

- Чтобы убедить вас в полезности молока, мы с вами изготовим буклеты. Сейчас я вам раздам заготовки для буклетов и в течение нашего занятия вам необходимо эти буклеты красочно оформить и записать ту информацию, которая будет для вас новой и интересной.

- Сегодня нам предстоит узнать:

1. Из каких питательных веществ состоит молоко?
2. Какие молочные продукты есть у разных народов?
3. Как проверить молоко на содержание крахмала и соды в домашних условиях?

III. Изучение нового материала.

8. Беседа о молоке.

- Итак, отправляемся в страну «Простоквашино».
- Сейчас я вам расскажу много интересного про молоко, а вы не забывайте оформлять ваши буклеты.
- Молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз. В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пастись коров, таким образом получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.
- Коровье молоко является наиболее потребляемым видом молока – его ежегодное производство превышает 400 млн. тонн! Вкус коровьего молока во многом зависит от того, что съело животное. Если у коровы, например, молоко горькое на вкус, то значит она ела полынь или другую горькую траву.
- Помимо молока в чистом виде, полезно употреблять в пищу и молочные продукты, а какие давайте узнаем, разгадав кроссворд. (*учащиеся разгадывают кроссворд*).
- Молодцы! Русские первыми научились делать сметану и творог, украинцы — варенец, казахи — айран, карачаевские горцы — кефир, грузины — мацони.
- А вы знаете, как произошло слово «сливки»? Сливки — жирное молоко, обладающее приятным сладковатым вкусом, ранее получали так: молоко отстаивали в течение суток. За это время оно делилось на 2 фракции: верхнюю (жирную) и нижнюю (маложирную). Верхнюю часть сливали и использовали отдельно. Отсюда и название — «сливки».
- Существует и другие виды молока: самые жирные виды молока – молоко тюленей и китов (до 50% жиров).
- Наименее жирное молоко дают ослицы и кобылицы. Кумыс-напиток, который изготавливается из молока степных кобылиц, кумыс использовался для лечения ослабленных людей.

- Из соевых бобов производится так называемое соевое молоко, которое употребляется в пищу или используется в кулинарии так же, как и коровье. В нем содержатся полезные аминокислоты, витамины и минералы, однако содержание кальция в нем невелико.
- Из всех растительных белков белок миндаля наиболее близок к белку материнского молока, в связи с чем его часто используют для производства молочных смесей для детей.
- Домашним животным, чье молоко по своему составу наиболее близко к человеческому, является ослица.
- А существует ли молоко в природе в другом виде? Оказывается, по берегам Амазонки растёт дерево Сорвейра, сок которого и по вкусу напоминает молоко и вполне годится для употребления в пищу. А горечь, которая много лет пугала местных жителей, легко убирается при обычном кипячении.
- Какие виды молока вы запомнили?
- Чье молоко самое жирное?
- А в природе есть что – то похожее на молоко?

9. Знакомство с профессиями на ферме.

- Ребята, а вы знаете профессии людей, которые связаны с производством молока, которые работают с коровами?
- Сейчас я о некоторых из них вам расскажу. (*слайд про профессии*)
- В Советском Союзе профессия доярки была популярна на селе - о них снимали фильмы, слагали стихи, им посвящали песни. Сегодня это не совсем так, хотя с годами труд доярки легче почти не стал. Доярки доят, кормят и чистят коров, подготавливают их к отелу; принимают новорожденных телят; чистят кормушки, стойла; моют молочную посуду. Сейчас доят коров с помощью доильных аппаратов. Когда дойка заканчивается, из тяжелого доильного аппарата молоко выливают во фляги, а потом уже в охладитель. Эту процедуру доярки проделывают три раза за день – утром, в обед и вечером.
- Скотники убирают помещение; подвозят корма; вывозят навоз; в пастбищный период пасут животных, поддерживают на выгульно-кормовых площадках чи-

соту и содержат в исправности решетки, изгороди; добавляют в коровник подстилку.

Зоотехник осуществляет практическое руководство заготовкой кормов, подготовкой их к вскармливанию, ведением зоотехнического учёта. Он оказывает помощь зооинженеру в организации искусственного осеменения животных, руководит отдельными технологическими процессами и операциями.

Ветеринар борется с болезнями животных, ведет охрану людей от вредных воздействий последствий болезней животных, следит за выпуском доброкачественных в санитарном отношении продуктов животноводства и принимает решения ветеринарно-санитарных проблем защиты окружающей среды.

3. Работа в тетрадах «Две недели в лагере здоровья».

- Итак, польза от молока научно доказана, оказывается, этот натуральный напиток содержит максимальный набор естественных питательных веществ.

- Откройте свои тетради. Давайте прочтем беседу ребят с дояркой Анной Петровной. *(дети читают диалог по ролям.)*

4. Практическая работа в тетрадах.

- Раскрасьте рисунок до конца, и вы узнаете, сколько и какие питательные вещества есть в молоке и сыре.

(учащиеся раскрашивают, рассказывают о питательных веществах).

5. Физ. минутка «Песенка «Далеко-далеко на лугу пасутся ко...».

6. Игра «Молоко и молочные продукты в сказках».

- А теперь я предлагаю вам вспомнить и назвать сказки, мультики, где встречается молоко или молочные продукты. *(Ответы детей: Гуси –лебеди «Молочные реки, кисельные берега», Дядя Федор, Волк и семеро козлят «Ваша мама пришла, молочка принесла», Петушок и бобовое зернышко «курочка смазывала горлышко маслицем»).*

- А теперь давайте отгадаем ребусы. *(на слайде учащиеся отгадывают ребусы).*

• кем-м+фил-л+p=мок-к+ло+коз-з=см+ми+е+т-им+a+n+a=

• лас+лив+у-а-лу+ки=й+оги+ум-ми+рт=сам+p-a+яж+ен-мс+ка=

7. Опыты с молоком.

- А хотите узнать, как в домашних условиях проверить качество и полезность молока? Вот нам об этом и расскажет Вероника. Она подготовила исследовательский проект «Исследование химического состава молока в домашних условиях». *(Вероника, в ходе защита проекта, предлагает ребятам выполнить опыты с молоком).*

- Сейчас мы с вами сделаем несколько опытов и научимся определять полезное молоко, которое мы пьем или нет.

1) Оставьте на сутки стакан молока при комнатной температуре. Если в нем нет антибиотиков или консервантов, оно должно за сутки превратиться в кефир, закваску.

2) Крахмал подмешивают в молоко для придания густоты. Чтобы проверить его наличие, капните в емкость с молоком несколько капель йода. Известно, что йод взаимодействуя с крахмалом, окрашивает его. Молоко с крахмалом посинеет. Молоко без крахмала станет просто желтоватым.

3) Соду добавляют в молоко для того, чтобы оно дольше не прокисало. Чтобы проверить наличие соды в молоке, капните в него уксус. Если молоко пузырится- в молоке есть сода.

IV. Итог занятия.

- Теперь давайте подведем итоги нашего занятия. Представьте, пожалуйста, нам свои буклеты и расскажите, что полезного и интересного вы сегодня узнали? *(учащиеся оформляют буклеты, рассказывают, какие продукты делают из молока, какие питательные вещества есть в молоке и как проверить качество молока в домашних условиях).*

- На этом наше занятие подошло к концу. Пейте полезное молоко и будьте здоровы! До встречи!

Тематическое планирование по программе «Две недели в лагере здоровья»

№	Название темы	Проекты	Результат проекта	Социальные партнеры и структурные подразделения	Вариант реализации программы
1.	<i>Давайте познакомимся</i>	Проект «Кулинарное путешествие по России» Урок – экскурсия в магазин «Продукты» на основе телепередачи «Контрольная закупка»	Газета «Кухня народов России»	Информационно аналитический и издательский центр ЛСПК	Внеурочная деятельность
2.	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1. Проект «Изучаем состав продуктов с помощью этикетки» 2. Проект «Пищевая тарелка» для людей разного возраста. 3. Проект «Меню сказочных героев» 4. Индивидуальный проект «Полезные свойства подсолнечника» 5. Индивидуальный проект «Полезные блюда из тыквы»	Выпуск листовки «Полезные продукты» Рисунок «Моя пищевая тарелка» Оформление меню сказочных героев с полезными рекомендациями. Дегустация блюда из тыквы	Магазины: «Калория», «Магнит», «Пятерочка» медицинская служба	Урок окружающего мира Внеурочная деятельность Урок технологии
3.	<i>Здоровье в порядке, спасибо зарядке.</i>	Семейный проект «Мама, папа, я – спортивная семья»	Фотовыставка конкурсных соревнований «Мама, папа, я – спортивная семья»	Спортивный клуб "Кубанская удадь"	Урок физической культуры Урок окружающего мира Урок английского языка
4.	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров.</i>	Проект «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья?»	Плакат о пользе закаливания.	Спортивный клуб "Кубанская удадь" медицинская служба	Урок физической культуры Урок окружающего мира
5.	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом?</i>	Проект «Создание дневника «Мой день»	Дневник «Мой день» Пищевая тарелка спортсмена.	Библиотека медицинская служба	Внеурочная деятельность

6.	<i>Что нужно есть в разное время года</i>	Проект «Синяя» и «Зеленая» книги питания	Кулинарные книги: «Синяя» (зима) и «Зеленая» (лето)	Библиотека медицинская служба заседание клуба родителей "ЗОЖ	Внеурочная деятельность
7.	<i>Где и как готовят пищу</i>	Проект «Составление книжки-малышки «Жизнь и приключения наших кухонных приборов»	Книжка-малышка «Жизнь и приключения наших кухонных приборов»	ГАПОУ КК ЛСПК (социально-педагогический колледж)	Внеурочная деятельность Урок английского языка
8.	<i>Как правильно накрыть на стол</i>	Проект со студентами групп сервисного отделения ЛСПК «Сервировка стола»	Буклет «Правила сервировки стола» Выставка фото учеников класса «Я сервирую стол дома»	ГАПОУ КК ЛСПК (социально-педагогический колледж)	Урок технологии Урок окружающего мира Урок английского языка
9.	<i>Молоко и молочные продукты</i>	1.Игра-исследование «Молоко и молочные продукты» 2.Приготовление самого вкусного молочного десерта	Книга рецептов молочных блюд; Выставка «Кубанская молочная продукция»; Буклет о молочных продуктах	ЗАО «Сыродельный комбинат «Ленинградский»; краевая программа "Школьное молоко"	Урок окружающего мира Внеурочная деятельность Урок английского языка
10.	<i>Блюда из зерна</i>	1.Проект со студентами групп сервисного отделения ЛСПК «Ватрушка своими руками» 2.Игра-конкурс «Хлебопеки»	Выставка хлебобулочных изделий изготовленных руками учащихся в пекарне ЛСПК	ГАПОУ КК ЛСПК (хлебопекарня)	Внеурочная деятельность
11.	<i>Какую пищу можно найти в лесу</i>	1.Проект «Там, на неведомых дорожках» 2. Совместный поход родителей и детей в дубовую рощу.	Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках» Приготовление супа в походных условиях	Клуб родителей "ЗОЖ	Внеурочная деятельность
12.	<i>Вода и другие полез-</i>	1.Проект «Значение воды для человека»	Выпуск газеты «Вода и полезные напитки»		Внеурочная деятельность

	<i>ные напитки</i>	2. Проект со студентами групп сервисного отделения ЛСПК «Приготовление компота из сухофруктов»	Рекламный буклет для учащихся начальной школы и студентов ЛСПК «Самый полезный компот»		ность Урок английского языка
13.	<i>Что и как приготовить из рыбы</i>	1. Проект «Полезные блюда из рыбы» 2. Проект «Производители рыбы и морепродуктов в России» 3. Конкурс пословиц и поговорок о рыбе	Выставка рисунков учащихся «В подводном царстве» Газета «Производители рыбы и морепродуктов в России» Буклет «Рыбное меню»	Клуб родителей "ЗОЖ" столовая школы	Внеурочная деятельность
14.	<i>Дары моря</i>	1. Проект «Меню Робинзона» 2. Викторина «В гостях у Нептуна»	Книга рецептов из морепродуктов	Библиотека	Урок окружающего мира Внеурочная деятельность Урок английского языка
15.	<i>Кулинарное путешествие по России</i>	1. Проект «Вкусный маршрут» 2. Проект «Кулинарный глобус» 3. Семейный проект «Вместе на кухне веселее» (приготовление региональных блюд)	Выставка рисунков «Вкусный маршрут» Газета «Кулинарный глобус» Выставка семейных фотографий «Вместе на кухне веселее»		Урок окружающего мира Кубановедение Внеурочная деятельность
16.	<i>Спортивное путешествие по России</i>	Проект «Поисковая экспедиция»	Презентация «Спортсмены Кубани»	Спортивный клуб "Кубанская удадь"	Внеурочная деятельность
17.	<i>Что можно приготовить, если выбор</i>	1. Проект «На необитаемом острове» 2. Проект «Самый полезный десерт» (из тыквы) 3. Проект «Самый вкусный бутер-	Панно из экзотических фруктов из солёного теста Десерт из тыквы и сухо-		Внеурочная деятельность

	<i>продуктов ограничен</i>	брод»	фруктов Выставка бутербродов, приготовленных детьми		
18.	<i>Как правильно вести себя за столом</i>	1. Проект со студентами групп сервисного отделения ЛСПК «Сервировка стола» 2. Проект «Правила этикета за столом»	Буклет «Правила сервировки стола» Буклет «Правила этикета за столом»	ГАПОУ КК ЛСПК (социально-педагогический колледж). Студенческое кафе.	Классный час Урок английского языка
19.	<i>Олимпиада здоровья</i>	Проект «Олимпиада здоровья»	Презентация	Клуб родителей "ЗОЖ; школьный оздоровительный летний лагерь "Кзачата"; спортивный клуб "Кубанская удаль";	Внеурочная деятельность