

**Паспорт конкурсной работы
первого регионального отборочного тура**

Титульный лист

Название конкурсной работы	Внеурочное занятие «Молочные реки, кисельные берега»
Автор (ФИО - полностью)	Рыбкина Татьяна Владимировна
Должность автора	учитель
Школа – полное наименование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 имени Владимира Ступака ст.Крыловской муниципального образования Крыловский район
Адрес, номер телефона, электронная почта автора (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте https://www.prav-pit.ru)	Краснодарский край , Крыловский район , ст.Крыловская, ул.Станичная ,д.1, 352081 rybkina-tatyana@list.ru
Возраст учащихся (класс)	1 класс
Используемая часть программы: «Разговор о правильном питании»; «Две недели в лагере здоровья»; «Формула правильного питания».	«Разговор о правильном питании»;

Календарно-тематическое планирование в соответствии с темой конкурса
(не более 2 стр)

Краткое описание методики – не более 2 стр. (Основные этапы реализации методики, продолжительность реализации каждого из этапов, формы реализации, используемые на каждом из этапов, участие родителей)

Описание одного или двух занятий, в соответствии с темой конкурса
(не более 10 страниц)

Календарно-тематическое планирование
Блок 2 «Разговор о правильном питании» 10 ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол- во часов	Ауди- тор- ные	Вне- ауди- тор- ные	Характеристика деятельности обучаю- щихся	Пл ан	Ф а к т
	«Разговор о правильном питании»	10					
1	« Самые по- лезные продук- ты»	1	1		Получат представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; сформируют представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.		
2.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,	1		1			
3	«Где найти ви- тамины зимой»	1	1		Сформируют представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.		
4	«Овощи, ягоды и фрукты – са- мые витамин- ные продукты»	1		1	Экологические наблюдения учащихся; познакомятся с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.		
5	«Как правиль- но есть»	1		1	Проектная деятельность . Сформируют представление о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической		

					активности.		
6	Молоко и молочные продукты			1	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.		
7	«Плох обед, если хлеба нет»		1		Формируются установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей		
8	«На вкус и цвет товарищей нет»			1			
9	«Если хочется пить»			1	Формируются установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей		
10	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».			1	Расширят знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.		

Краткое описание методики реализации программы внеурочной деятельности

Цели программы:

1. Познакомить участников с основными принципами здорового питания.
2. Способствовать формированию правильных пищевых привычек и осознанного выбора продуктов.
3. Поддержать интерес к здоровому образу жизни и самосознанию.

Этапы реализации программы:

1. Планирование:

- Определение целей и задач программы.
- Разработка общей структуры занятий.
- Подготовка материалов и ресурсов для занятий.

2. Вступительное занятие:

- Введение в тему "Правильное питание" с обсуждением значимости здорового питания.
- Представление основных понятий и принципов.

3. Основные занятия:

- Изучение пищевых групп и их роли в организме.
- Анализ пищевых привычек детей и поиск путей их улучшения.
- Проведение практических занятий: приготовление здоровых блюд, составление рационов питания.

4. Промежуточное оценивание:

- Анализ прогресса участников, выявление достижений и трудностей.

5. Заключительное занятие:

- Подведение итогов программы.
- Обсуждение планов по поддержанию здорового образа жизни после окончания программы.

6. Оценка результатов:

- Сбор обратной связи от участников о программе.
- Анализ достижений и принятие решений о дальнейших шагах.

Методы работы:

- Интерактивные лекции и дискуссии с приглашением родителей.
- Практические упражнения, включая приготовление блюд совместно с родителями.
- Групповые и индивидуальные задания.
- Использование информационных материалов и визуальных пособий.

Рекомендации:

- Поддерживать открытую и доверительную обстановку.
- Вовлекать участников в активное обсуждение и практическую деятельность.
- Стимулировать самостоятельное изучение и применение знаний в повседневной жизни.

Ключевые темы и модули программы:

1. Основы питания и здорового образа жизни:

- Роль питания в поддержании здоровья.
- Понятие калорийности и баланса энергии.
- Значение воды в организме.

2. Пищевые группы и пищевые компоненты:

- Углеводы, белки, жиры, витамины и минералы.
- Полезные и вредные пищевые продукты.

3. Планирование рациона питания:

- Составление здорового меню младшего школьника и рационального питания.
- Учет индивидуальных потребностей и особенностей.

4. Практические навыки:

- Приготовление здоровых и вкусных блюд.
- Чтение и понимание меток на упаковках продуктов.

Дополнительные ресурсы:

- Вовлечение экспертов и специалистов в области диетологии, питания и здорового образа жизни для проведения лекций и мастер-классов.
- Использование информационных материалов, видеороликов, презентаций для визуализации ключевых концепций и рекомендаций.

Тема: Молочные реки, кисельные берега.

Форма проведения: практическое занятие с привлечением родителей.

Цель: формирование представления о значении молока в питании детей, ценности употребления в пищу молочнокислых продуктов.

-формирование позитивного отношения к молочным продуктам.

-формирование полезных пищевых привычек.

Ход занятия:

Занятие проходит в школьной столовой на занятии присутствуют родители.

1. Друзья мои мы сегодня вспомним с вами сказку в которой героиня на своем пути встретила Молочную реку с кисельными берегами.

-Из какой сказки это событие?

(Русская народная сказка «Гуси-лебеди»)

А как зовут героиню сказки?

Аленушка.

Входит Аленушка.

Здравствуйтесь, ребята!

-Сегодня я вам расскажу о секретах которые мне поведала Молочная река с кисельными берегами при встрече.

Когда мы встретились она задала мне вопросы на которые я не смогла ответить.

Поможете мне ребята?

Первый вопрос :

-Откуда берется молоко?

Ответы детей.

А вот какой секрет мне поведала Молочная река:

«Когда мы говорим о молоке, то думаем о коровьем молоке, так как большую часть молока человек получает от коровы. Но людьми по всей планете употребляется молоко и других животных. В Индии пьют молоко буйвола. Козье молоко широко распространено в странах Средиземноморья, а молоко северных оленей употребляется в пищу на севере.

Заквашенное молоко, масло и сыр были обычной пищей людей, живущих на пастбищах Азии с овцами и крупным рогатым скотом тысячи лет назад.

Оказывается идея концентрированного и сухого молока возникла еще в 1200 году, татары готовили концентрированное молоко и употребляли его в пищу во время своих походов под предводительством Чингисхана.

В 1848 г. в Англии был запатентован рецепт сгущенного молока, а в 1849 г. американский промышленник Гейл Борден изобрел 1-й аппарат для получения сгущенного молока с сахаром.

Коровье молоко содержит 87 % воды, а также необходимую для человека ежедневную норму кальция, белка и витаминов А и В.»

-А что же такое молоко и молочные продукты?

Дети высказывают свои предположения.

Секреты от Молочной реки:

Аленушка выносит молоко

Предлагает детям попробовать молоко.

Молоко - единственный продукт животного происхождения, специально предназначенный для питания новорожденных. Молоко в древние времена считалось пищей, данной людям богами. Еще не зная химического состава молока, люди успешно использовали его в питании, и прежде всего детей, больных и стариков.

Не обошли этот продукт стороной и многие мыслители древности. Гиппократ впервые сформулировал основы лечения молоком, Авиценна считал молоко наилучшей пищей для людей пожилого возраста. Особое отношение к молоку и корове в Индии. В легендах и сказаниях народа хинди корова провозглашается священным животным, благодетелем нации. И до сих пор народ хинди никогда не забивает ее на мясо.

Молоко широко использовалось в России. Крестьяне чаще всего пили снятое, обезжиренное молоко. Его отстаивали, снимали верхний слой и готовили сметану (исконно русский продукт). В бедных крестьянских семьях употребляли в пищу пахту - продукт, оставшийся от взбивания масла. На пахте замешивали ржаное тесто; пахту и молочную сыворотку ели с творогом, на них готовили смеси для детей.

Молоко - самый сбалансированный по составу пищевой продукт. В одном его литре содержится до 36 граммов белка, 30-40 граммов жира, до 7 граммов минеральных веществ. Молоко содержит до 23 различных витаминов, до 30 видов минеральных веществ. В суточном рационе взрослого человека молоко и молочные продукты должны составлять примерно треть всех пищевых продуктов.

А что же тогда молочные продукты?

Все ответили верно, это продукты, которые изготавливают из молока.

Какие молочные продукты вы знаете?

Ответы детей.

Выносят нарезанный сыр, творог, сгущенное молоко, кефир, сливочное масло.

Аленушка предлагает продегустировать продукты.

Для изготовления молочнокислых продуктов молоко или сливки сквашивают различными заквасками или дрожжами. В результате процесса брожения в молоке возрастает содержание многих витаминов.

Сыр - самый древний продукт питания, сделанный из молока. В поэмах Гомера не только упоминается сыр как повседневная пища, но и рассказывается о способах его приготовления. Сыр готовили из молока овец, коров, коз. В России первый сыродельный завод был создан в 1795 году, первые сыры делал мастер, выписанный из-за границы. До XX века это был дорогостоящий продукт, доступный только состоятельным слоям населения.

Сыр - это концентрат молока. Он содержит сотни различных веществ, так нужных организму человека. Плавленный сыр - продукт сравнительно молодой: впервые его стали изготавливать в Швейцарии. У нас в стране производство плавленых сыров было налажено в 30-х годах в Москве, Ленинграде и Ростове. Это калорийный продукт. Он содержит до 27 % белков, до 28 % жиров, 6-7 % солей, а также жиро- и водорастворимые витамины. По содержанию жира и белков плавленые сыры превосходят говядину и свинину.

Творог - ценный продукт питания. Пищевая ценность его обусловлена высоким содержанием в нем белков, молочного жира, солей кальция, фосфора. Творог имеет хороший сбалансированный аминокислотный состав. Молочная кислота творога - биологически активное вещество, которое нормализует состав микрофлоры кишечника.

Масло коровье - ценный продукт питания. Он содержит белки, жиры, минеральные вещества. На протяжении многих лет масло вырабатывали только кустарным способом: молоко сепарировали (разделяли на сливки и обезжиренное молоко), затем сливки охлаждали для созревания, после чего сбивали. Этот процесс был довольно продолжительным. Теперь на маслодельных заводах работают поточные линии, во много раз ускорившие технологию приготовления сливочного масла.

Аленушка:

-Наши хозяйюшки ,мамы, выполнили задание Молочной реки и приготовили молочное блюдо которое любят в семье.

Участники обмениваются мнениями, пробуют, делятся впечатлениями.

Практическая часть занятия:

А теперь мы с вами сами попробуем приготовить вкуснейшее блюдо из творога.

Творожную запеканку с изюмом.

Дети вместе с родителями надевают шапочки и фартуки и совместно с педагогом , поваром и Аленушкой смешивают ингредиенты для запеканки выкладывают на протвень и передают поварам для запекания.

Рефлексивный этап:

-Что нового вы узнали,

-Что оказалось сложным?

-Будете ли вы употреблять в пищу молочные продукты?

В подарок Аленушка раздает всем йогурт.