

Паспорт конкурсной работы

Название конкурсной работы	Методика реализации программы «Разговор о правильном питании» « Где и как готовят пищу?»
Автор	Вихор Ирина Ярославовна
Организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательна я школа №25 имени В.А. Лысака станицы Гурийской муниципального образования Белореченский район.
Адрес, электронная почта	Краснодарский край, г. Белореченск, пос. Молодежный, ул. Вокзальная, д. 54 ivihor05@gmail.com
Возраст учащихся	9 – 11 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Две недели в лагере здоровья»

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Наименование раздела, тем	Количество часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		Две недели в лагере здоровья	34	19	15	
1-2	06.09 13.09	Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, кроссворд, входной контроль (тестирование)
3-6	20.09 27.09 04.10 11.10	Раздел 2. Из чего состоит наша пища	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
7-10	18.10 25.10	Раздел 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	4	1	3	Беседа, игровые моменты, интерактивные и тестовые задания, практическая работа, заполнение

	01.11 08.11					таблицы, тематический контроль.
11-12	15.11	Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Беседа, анализ текста, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности.
13-14	22.11 29.11	Тема 5. Как правильно убрать мусор	2	1	1	Беседа, работа с текстом, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
15-17	06.12 13.12 20.12	Раздел 6. Где и как готовят пищу	3	1	2	Беседа, работа с текстом, экскурсия, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с видеофрагмент ом, практическое задание, тематический контроль.
18-20	27.12	Раздел 7. Блюда из зерна	3	1	2	Беседа, мини- проект, экскурсия: посещение краеведческого

	10.01 17.01					музея или виртуальные туры с использованием видеосюжетов, сайтов музеев. Творческий мастеркласс, тематический контроль.
21-23	24.01 31.01 07.02	Раздел 8. Молоко и молочные продукты	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастеркласс, тематический контроль.
24-25	14.02 21.02	Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
26-27	28.02	Раздел 10. Почему нужно беречь воду	1	0,5	0,5	Беседа, работа с текстом, кроссворд, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.

28-29	06.03 13.03	Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы	2	1	1	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа.
30-32	20.03 27.03 03.04	Раздел 13. Необычное путешествие	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
33-34	10.03 17.03	Раздел 14. Олимпиада здоровья!	2	1	1	Беседа, игра-викторина, задания разного уровня сложности, веселые старты. Итоговый контроль

Описание методики

В системе воспитания младших школьников трудовое, нравственное, эстетическое и экологическое воспитание играют неотъемлемую роль. Программа внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" удачно объединяет эти направления, предлагая комплексный подход к формированию гармоничных и здоровых личностей.

Значение правильного питания в современном мире.

В условиях быстро меняющейся окружающей среды умение вести здоровый образ жизни становится жизненно необходимым, и правильное сбалансированное питание является одним из его краеугольных камней. Внеурочная деятельность "Разговор о правильном питании" прививает детям не только основы кулинарного мастерства, но и понимание важности питания для сохранения здоровья и благополучия.

Доступно и увлекательно: практический подход.

Занятия строятся на практических занятиях, во время которых дети учатся готовить разнообразные блюда: бутерброды, салаты, закуски и десерты. Практика сопровождается теоретическими сведениями о составе блюд, их калорийности, истории происхождения. Дети знакомятся с различными кухонными приборами и посудой, постигают основы гигиены и техники безопасности на кухне.

Необычное путешествие: расширяя кругозор и воспитывая патриотизм

Особый акцент в программе кружка сделан на тему "Необычное путешествие". Дети делятся на группы и выбирают для изучения различные аспекты традиционной кухни разных народов России: марийской, татарской, русской. Исследуя эти темы, дети готовят информационные презентации, а также самостоятельно готовят одно из традиционных блюд дома, которое затем представляют в классе. Такой подход не только расширяет кругозор детей, но и облегчает их дальнейшую социализацию, прививая им уважение к культурным особенностям разных народов.

Проектная и исследовательская деятельность: развивая критическое мышление

При изучении темы "Из чего состоит наша пища?" предусмотрена проектно-исследовательская работа, целью которой является создание брошюр - памяток о содержании полезных веществ в различных продуктах питания. В ходе работы школьники анализируют различные источники информации, проводят опросы и эксперименты, что способствует формированию критического мышления и исследовательских навыков.

Воспитание эстетического вкуса и уважения к еде

Помимо кулинарного мастерства, программа кружка затрагивает и эстетическую сторону питания. Дети учатся красиво оформлять блюда и сервировать стол, что развивает у них эстетический вкус и воспитывает уважительное отношение к еде. А самое главное, "Разговор о правильном питании" помогает детям понять, что здоровое питание может быть не только полезным, но и вкусным и красивым.

Долгосрочные эффекты программы

Программа внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" приносит долгосрочные положительные эффекты в жизни детей:

1. Формирует у них осознанное отношение к правильному питанию.
2. Развивает кулинарные навыки и любовь к приготовлению пищи.
3. Расширяет кругозор и способствует культурной толерантности.
4. Прививает эстетический вкус и уважение к еде.

В целом, программа "Разговор о правильном питании" является ценным инструментом в системе воспитания младших школьников, поскольку охватывает широкий спектр образовательных и воспитательных задач. Благодаря комплексному подходу программа способствует развитию гармоничных и здоровых личностей, которые делают осознанный выбор в пользу здорового питания и ведут активный и полноценный образ жизни.

Тема: Где и как готовят пищу?

Цель: Познакомить детей с местом, где готовят еду; рассказать о профессии повара.

Задачи:

1. Познакомить детей с работой на кухне, с правилами техники безопасности.
2. Обогащать и активировать словарь детей; способствовать развитию устойчивости и переключения внимания.
3. Воспитывать в детях умение правильно себя вести в столовой.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

Сегодня мы отправимся в столовую на необычное занятие. Мы собираемся посетить секретную комнату в столовой, где производят еду, которую вы все так охотно едите. Ну что, пойдём?

2. Мотивационно-целевой этап

Как вы думаете, кто самый главный на кухне?

Скажи, кто так вкусно

Готовит щи капустные,

Пахучие котлеты,

Салаты, винегреты,

Все завтраки, обеды. (Повар)

Знакомьтесь, наши повара _____. Они вам покажут, что находится в тайной комнате, куда посторонним вход воспрещен.

Интервью с поваром.

Наш гид - повар _____. Она расскажет нам о том, что и как готовится на кухне, а также об очень важных правилах, которые необходимо соблюдать. Повар расскажет нам о том, кто готовит, что находится на кухне, о продуктах, используемых для приготовления пищи, о составлении меню, об обработке продуктов и о правилах гигиены во время приготовления пищи: На кухне есть столы для приготовления пищи, холодильные полки и механическое оборудование для обработки мяса и рыбы. При составлении меню повар сочетает различные ингредиенты, которые усиливают химический состав друг друга и повышают пищевую ценность и вкусовые качества блюда. Например, если первое блюдо - овощное, то ко второму подается гарнир из круп или макарон, и наоборот. В питательных однокомпонентных блюдах мясо, яйца и творог сочетаются с крупами и картофелем. Рыба готовится с овощами и картофелем, а курица - с рисом или картофельным пюре. Детям также предлагается сложный гарнир, состоящий из нескольких разных продуктов, чтобы помочь им лучше переварить пищу. В качестве гарнира добавляют огурцы, помидоры,

квашеную капусту и салат-латук. Свежая зелень (петрушка, укроп), сырые овощи, фрукты и ягоды используются для улучшения вкуса блюд и обогащения их витаминным составом. Ароматизаторы (ванилин, корица), соки, сиропы и джемы улучшают вкус и аромат продуктов и делают их более привлекательными.

Какие правила поведения в столовой нужно знать и никогда не забывать?

Законы столовой

В столовой есть закон такой -

Руки мой перед едой!

Очень пища хороша

Кушай пищу не спеша.

Ты поел? Чиста тарелка?

Отнеси её скорей-ка!

Уходя, скажи спасибо тем,

Кто стол накрыл красиво!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

Ешьте больше овощей

Будете здоровы!

Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи,

А какие вкусные

Пироги капустные!

Ребята! Что вы поняли из этого стихотворения? Как нужно себя вести в столовой?

(Ответы детей). Молодцы ребята! А теперь послушайте еще стихотворения о правилах поведения в столовой:

1. Перед едой - мой руки с мылом

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылом мылить не старалась –

И на лапках грязь осталась.

Полотенце – в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот –

Может заболеть живот.

Так что, дети, постарайтесь!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

2. Умей есть не спеша и аккуратно

Медвежонок хлеб жевал-

Крошки хлебные ронял.

Говорил с набитым ртом.

Что? Не мог понять никто.

После взялся за компот –

Стол облил и свой живот!
Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.
После встать из-за стола
В шубке чистой, как была. (Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева, О.Г. Сазонова)

3. Итог занятия:

Понравилось вам наше путешествие? Что интересного и нового вы узнали?