**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Боровская средняя общеобразовательная школа»**

**ул.Ленина 1, с.Боровское, Катайского района, Курганской области, 641709**

**тел. 8-(35-251)-2-82-38 e-mail:** [**borovskola@mail.ru**](mailto:borovskola@mail.ru)



***Методический конкурс***

***«Формирование интереса к изучению национальной культуры через реализацию программы «Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога»***

***«Разговор о правильном питании» - для детей 10-11 лет***

***Учитель начальных классов:***

Пыркова Оксана Александровна

***Электронная почта:*** [jrcfyfgshrjdf@yandex.ru](mailto:jrcfyfgshrjdf@yandex.ru)

***Сотовый телефон:*** 89512664006

***Стаж работы по данной программе:*** 7 лет

***2020***

***Описание работы***

***Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.***

***Сократ***

Формирование здорового образа жизни стало одним из основных направлений школьного образования. Его высокая популярность объективно обусловлена тем, что уровень здоровья современных школьников постоянно снижается, диагноз «здоров» может быть поставлен 12% учащихся начальных классов. К моменту же окончания школы число здоровых детей составляет всего 5%. Для того, чтобы исправить ситуацию, разрабатываются новые педагогические технологии обучения. Создаются программы профилактики возможных нарушений здоровья детей.

Но в течение ряда лет не было возможности финансирования дополнительного образования и в школе было проблематично вести кружки и секции по различным направлениям развития и воспитания учащихся. В условиях перехода на ФГОС становится возможным внедрение в образовательный процесс различных курсов, модулей, программ дополнительного образования через организацию занятий внеурочной деятельности с учащимися.

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов. Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши юные питомцы любят лакомиться и чипсами, и сухариками. Отдают предпочтение булочкам, пирожкам, “Марсам”, Сникерсам”, газированным напиткам “Фанта” и “Пепси-кола”, и многим другим продуктам, которые активно рекламировались с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно. И делать это можно и нужно, я считаю, по учебно-методическому комплекту “Разговор о правильном питании”. Так на протяжении7 лет, в рамках организации внеурочной деятельности я составила и реализую программу «Разговор о правильном питании» с учащимися начальных классов.

***Система работы по реализации первой части программы***

**«Разговор о правильном питании»**

**а)** Снижение уровня показателей здоровья - актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: экономический, экологический, социальный и т.д. Одноиз ведущих мест среди них занимает культурный аспект.

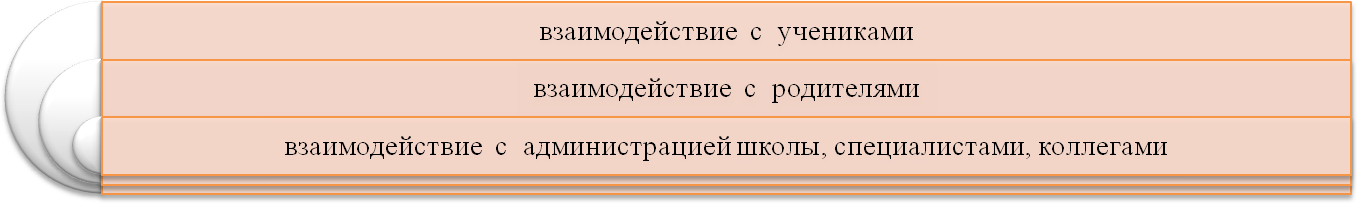
Выяснив у родителей первого класса проблемы, связанные с питанием их детей, я остановилась в 2013-2014 учебном году на выборе программы «Разговор о правильном питании». Программа стала частью большой работы по формированию универсальных учебных действий у учащихся , способствовала развитию взаимодействия с родителями , администрацией школы, специалистами, коллегами.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи реализации программы:**

* Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье как главной человеческой ценности: в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об организации питания и правилах этикета;
* Формировать чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов мира.
* Развитие познавательных способностей младших школьников;
* Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимых для проведения проектно-исследовательской деятельности;
* Развитие способности к самооценке на основе создания ситуации успеха;
* Развитие мыслительных операций ,через разрешение проблемной ситуации;
* Формирование коммуникативных навыков у учащихся и умения планировать учебное сотрудничество;
* Формирование универсального действия – рефлексии, т.е. осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего);
* Активное вовлечение родителей в реализацию программы «Разговор о правильном питании».

***Структурный подход к деятельности учителя строится следующим образом***



**б)** Планирование реализации содержания первой части программы

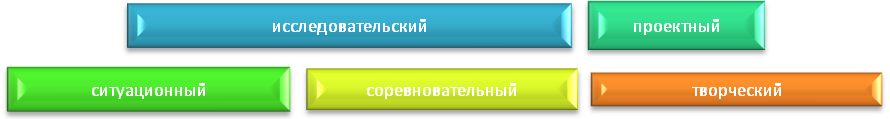
«Разговор о правильном питании» - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья. Допущена Министерством просвещения Российской Федерации. Разработка программы была осуществлена специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования - ведущим научным учреждением в России, занимающимся вопросами развития детского организма, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия». Руководитель авторского коллектива - директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М.М. Безруких. Авторы программы предлагают в увлекательной игровой форме знакомить детей с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета.

**в)** Основные формы и направления педагогической работы

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 коммуникативные и творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, 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 детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном 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. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

***Основные методы обучения***



***Формы обучения***

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* классные часы;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
* практические занятия, урок- исследование, урок- эксперимент;
* проектные и творческие домашние задания;
* праздники урожая и т.д.;
* конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, сказок и т.д.);
* викторины, просмотры видеороликов, ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, интерактивная игра;

. Занятия внеурочной деятельностью построены с учётом реализации ФГОС в части формирования универсальных учебных действий. Дети не только в игровой форме смогут познакомиться с разнообразием продуктов питания, их составом и пользой для организма. Получат возможность научиться планировать, контролировать свой рацион, планировать и анализировать свои действия, самостоятельно получать знания из дополнительных источников информации, работать индивидуально, в парах и группах, научатся самоконтролю и самооценке своей деятельности, определять и формулировать тему, цели занятия, овладеют монологической и диалоговой формами речи и т.д

Ниже в таблице представлены планируемые предметные, личностные и метапредметные результаты, характеристика, виды и формы деятельности согласно тематическому учебному материалу занятий внеурочной деятельностью.

*Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Цели** | **Виды деятельности** |
| 6 | Кухни разных народов | 1 | Информирование детей и подростков о народных  традициях,  связанных с питанием и здоровьем,  расширение знаний об истории и традициях  своего народа и  народов других стран; формирование чувства  уважения к  культуре своего народа и культуре и традициям  других народов;  знание детей об особенностях питания в летний и  зимний периоды, причинах вызывающих изменение  в рационе питания  развитие творческих способностей и кругозора у  детей и  подростков, их интересов и познавательной  деятельности;  развитие коммуникативных навыков | Игра «Знатоки»  Игра «Поварята»  Ролевая игра «Рус-ская трапеза»;Игра «Поварята». Игра «Пословицы запута-лись». Русская сказ-ка «Вершки и кореш-ки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригиналь-ный овощной салат»  Праздник «Каждому овощу – свое время»  Игра-эстафета «Собираем овощи»  Ярмарки полезных продуктов. Мини – проекты:«Вопросы тетушки Почемуч-ки». «Информбюро: советы мудрой Совы». «В гостях у Алены Ивановны»  Старинный рецепт |
| 7 | Традиционные блюда Болгарии, Исландии, Японии, Норвегии,  жителей Крайнего Севера | 1 |
| 8 | Традиционные блюда России  Традиционные блюда Кавказа  Традиционные блюда Кубани | 1 |
| 9 | «Календарь» кулинарных праздников  Кухни разных народов праздник  Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 |
| 10 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Формировать представление о необходимости  разнообразного  питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие  коммуникативных  навыков у детей и подростков, умения эффективно  взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в  процессе решения проблемы | Мини – проект « Здоровое питание» |
| 11 | Кулинарные традиции Древнего Египта  Кулинарные традиции Древней Греции  Кулинарные традиции Древнего Рима | 1 | расширить знания детей о кулинарных традициях  своей  страны и других стран;  показать взаимообусловленность возникновения  традиционных блюд от географии территории,  а также особенностях ведения хозяйства;  сформировать представление детей о многообразии,  простоте и пищевой ценности многих традиционных  блюд русской национальной кухни, возможности  ежедневного включения некоторых из них в рацион  питания школьников;  познакомить детей с традиционными рецептами  приготовления  блюд русской национальной кухни  (по краеведческому  материалу);  способствовать формированию у детей  толерантности:  уважения к национальной культуре собственного  народа и  других народов.  развитие творческих способностей и кругозора у  детей и  подростков, их интересов и познавательной  деятельности | Путешествие – практикум  Выставка « Уголок крестьянской избы»,  кроссворд  Трактир « Здоровье»  Игра «Знатоки»  Встречи с интересными людьми  Праздник чая  Сказки современной кухни |

***Конспект занятия по теме***

**Тема:** Кухни разных народов.

**Цель:** познакомить учащихся с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в разных странах.

**Задачи:** - прививать культуру здорового питания;

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

- расширить представление о кулинарных традициях народов мира.

Оборудование: рисунки блюд, презентация, пословицы и поговорки разных народов о пище.

Эпиграф:

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть (греческая, латинская, немецкая).

**Ход урока.**

1.**Организационный момент.**

Здравствуйте ребята.

2. **Сообщение маршрута путешествия** (цель данного этапа развитие познавательных универсальных учебных действий учащихся).

Я знаю, что вы любите путешествовать, так вот сегодня наш классный час пройдет в виде путешествия по странам, чтобы узнать, как в разных странах питаются люди.

Ну что в путь?

Чтобы узнать в какую страну мы отправимся первоначально, необходимо ответить на следующие вопросы?

1. Эта страна известна всему миру как «Цветочное королевство»
2. Эта страна – родина мороженого. Именно из этой страны в Европу рецепт холодного лакомства привез Марк Поло.
3. Самая многочисленная страна, еще ее называют поднебесной.

Вы уже догадались, о какой стране идет речь? (ответы детей).

Это страна Китай.

Блюда китайской кухни известны во всех странах мира.

Многие не знают, что единой традиционной кухни в Китае нет. В каждом городе и провинций Китая есть свои секреты приготовления любого блюда. Удивительная особенность китайской национальной кухни – это умелое сочетание разнообразных продуктов.

Главным блюдом Китая считается рис, хотя его не редко заменяют лапшой, приготовленной на пару. Основная роль риса в Китае – это дополнение к любому блюду. Рис может быть как рассыпчатым (дань), так и жидким (дамичжоу).

Все приемы пищи в Китае начинают с зеленого несладкого чая. Это чаепитие называют «гунфу-ча», оно является для китайцев своего рода ритуалом. Завтрак в Китае начинается рано, и в основном состоит из рисового отвара, в который добавляют овощи, мясо. Обед у китайцев проходит в 12 часов дня. Ужинают в Китае – до семи часов вечера. Сначала подаются холодные закуски, а потом горячие блюда.

Знаменитое китайское блюдо – утка по-пекински – готовится почти сутки.

Основной вкус, китайской кухни, кисло-сладкий. Чаще всего у китайцев жареные блюда, редко встречаются варенные.

Китайские блюда считаются полезными, вкусными, и даже лечебными.

Почти во всех блюдах присутствует множество пряных трав и приправ, которые являются еще и лекарственными.

В Китае считается, что пища людям дается небом, поэтому китайцы не знают что такое "перекусить". Любая трапеза всегда расценивается как момент приобщения к культуре нации. Так, на праздничном обеде подают до 40 разнообразных блюд, при этом каждый, получает палочки и пиалу с пресным вареным рисом. Центр стола украшают общие блюда.

В начале трапезы пьют зеленый чай, без сахара и молока, затем подают пиалы с закусками, чаще всего это нарезанные мелкими кусочками рыба, печень, мясо или овощи. Едят китайцы, медленно и по чуть-чуть. Гостю в знак уважения принято подкладывать в мисочку угощение своими палочками. Потом переходят к рису с соусом. И в заключении подносят бульон и снова чай. Сервировка стола играет важную роль в китайской кухне: цветовая гамма должна быть ровной (часто бело-синяя), не должно быть резких цветовых контрастов. А блюда состоят из нарезанных продуктов, образуя в целом удивительные фигурки цветов, фруктов, и даже пейзажи.

Еще дна особенность китайской кухни - кажущаяся несовместимость вкусов и ароматов.

Примеры блюд разнообразны и многочисленны: "говядина с фруктовым вкусом", "свинина с ароматом рыбы", кисло-сладкие огурцы и т.д.

Правильно приготовленная рыба не может иметь вкуса рыбы, иначе непонятно, зачем с ней что-то делали.

Следующая страна, в которую мы попали, носит название, которое мы узнаем, отгадав ребус.

,, ,



,

,

Конечно, это Индия.

Индия – страна с непонятной, загадочной и экзотической культурой. Для индусов пища священна.

Индийской кухне присущи блюда их овощей и бобов. Очень много традиционных специй, такая как приправа карри. Своеобразие индийской кухни заключается в сложности культуры и религиозных убеждений индусов. Кухня Индии насыщена как острыми блюдами, так и блюдами с нежным вкусом. Индийцы в качестве специй используют травы, корни растений, семена и кору деревьев. Всем известные - имбирь, корица, кориандр и тмин, мята, шафран родом из Индии.

Основные составляющие индийской кухни – это рис, бобы и пшеница. Пухи ,чапахи, роти – это лепёшки из муки различных злаков ( ячмень, овес, пшеница). Они заменяют индусам привычный нам хлеб. В Индийской кухне есть свой плов (пулао) - из риса с овощами. Из риса так же можно приготовить десерт. В мороженое (кулфи) традиционно добавляется ваниль, розовая вода и дробленые орехи.

Индусам запрещено религией употреблять говядину, так как в Индии священным животным является корова. Разнообразны в Индии блюда из овощей: овощное рагу- сабджи, жаренная зелень - шак , фаршированные овощи с орехами и йогуртом.

Так как Индия является религиозной страной, в кухне существуют и священные блюда, отношение к которым у индусов особое. Топлёное масло -гхи , используется для приготовления как повседневной, так и религиозной пищи. В почете у индусов панир - прессованный творог, и дахи, курд –простокваша.

Мясные блюда готовят только из козлятины и баранины.

Для утоления жажды в Индии пьют кокосовое молоко, манговый сок, нимбу пани (смесь сока лайма и воды), ласси (взбитый дахи, подслащенный сахаром). Любимым напитком индусов считается чай с молоком со специями.

Обычно пища подается на подносах или на банановых листьях. Трапеза в Индии называется – тхали. У индусов принято есть руками, и только правой, она считается достойной приема пищи.

Отправляемся дальше эта страна богата загадками отгадав которую вы узнаете где мы сейчас побываем:

Это-загадочная страна

Песками зыбучими полна

Пирамиды, сфинксы, миражи

Что за страна подскажи?

Это страна Египет.

В египетской кухне большое множество блюд, которые можно считать национальными. Основное блюдо - тахина, пюре из протертого кунжута с растительным маслом с добавлением белого тмина. Тахину подают в самом начале обеда, в нее макают лепешку. После тахины едят салат, а потом горячие блюда: фул медамес блюдо из бобов; тарб – телячий желудок наполненный мясом; махалиль - подкрашенные свеклой, перченные и соленые лук-шалот, куски моркови, оливки.

Истинно национальный египетский напиток – каркадэ. Его делают из цветков суданской розы. Получается кисловатый бордовый напиток, напоминающий гранатовый сок.

Завтрак в Египте состоит из двух главных блюд: фуля и феляфилей (или таамэя). Фуль - это вареные бобы в кисловатом соусе, со специями и зеленью, с добавлением овощей. Филяфили - это котлетки из бобов. К этому подается соус техина , в который макают хлеб-эйш, салат из свежих овощей. В будние дни обедают не очень плотно. Самое известное блюдо – кошар ( фасоль, чечевица и бобы, смешанные с обжаренным луком). Основной упор в своем рационе египтяне делают на ужин. На десерт подается выпечка, пропитанная медовым сиропом и посыпанная дробленым орехом.

**4.Физкультминутка .**

Устали? Тогда отправляемся на карнавал (Физминутка под песню Дон Омара)

Страна карнавалов – конечно же Бразилия.

В Бразилии у жителей каждого региона есть свои кулинарные секреты и особенности приготовления пищи.

Страна богата экзотическими фруктами, рыбой. К экзотическим блюдам можно отнести такие как: тушеная черепаха, паста с креветками, мясо, высушенное на солнце, омары с кокосовым орехом.

Знамениты блюда из аллигаторов. Менее экзотичное, но не менее вкусное блюдо — филейная часть свинины “ломбо де порко”, обжаренная на сковороде.

Одно блюдо объединяет всех бразильцев “фейжоада”- из фасоли, капусты, муки маниоки, апельсинов, нескольких сортов мяса, и острого соуса из перца. Рецепт блюда придумали рабы, и готовится уже несколько веков.

И, конечно же, бразильское кофе. Бразильцы пьют кофе целыми днями, а процедура приготовления приравнивается к ритуалу.

Следующая страна известна всему миру своими чайными плантациями.

Эта страна Англия.

Национальная кухня Великобритании очень разнообразна. Каждая часть Фирменные блюда Англии разнообразны.

Чай – традиционный напиток в национальной кухни Великобритании.

Англичане предпочитают только натуральный вкус, поэтому они стараются не употреблять соусы и специи, которые по их мнению только перебивают истинный вкус и аромат приготовленного блюда.

Среди англичан распространено вегетарианство кушают только свежие овощи и фрукты, отдают предпочтения овсянке и салатам.

Обычный прием пищи англичанина выглядит следующим образом: завтрак (чай или кофе, овсяная каша с молоком, яичница), ланч (сэндвич, кофе, паштеты и горячие бутерброды), традиционный пятичасовой чай (чай, булочки с кремом, кекс) и ужин (дичь, овощной суп-пюре , овощи).

Десерт англичан – пунш, коктейли, мороженое, глинтвейн и кофе. Основные блюда Англии – пудинги, уэльский ягненок, рыба в любом виде, сливки, сыры, заливной угорь, мясо краба.

Завершаем наше путешествие и попадаем в следующую страну, ее национальным блюдом считается как поговаривали в старину: хлеб и щи.

А о какой стране я говорю мы узнаем, отгадав кроссворд (данный этап нацелен на развитие коммуникативных УУД)

1. Яблочный пирог?
2. Напиток из ягод и фруктов?
3. Взбитое в пену желе, приготовленное из фруктов и ягод?
4. Высушенные фрукты?
5. В чем жарят яблоки в тесте?

Правильно Россия, наша любимая страна.

На этом наше путешествие заканчивается.

**5.Рефлексия**

Дети вам понравилось путешествие?

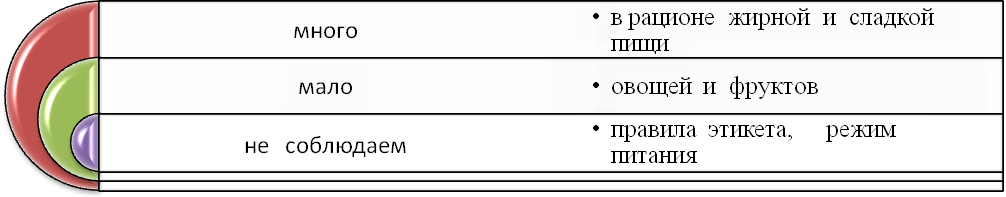
Что интересного, нового вы узнали?

О питании, в каких странах вы бы хотели еще узнать?

Спасибо. До новых встреч!

***Участие родителей в реализации программы***

О правильном питании просвещаю не только детей, но и родителей через родительские собрания, цель которых помочь преодолеть трудности в организации правильного питания их детей, воспитать культуру здоровья. На родительском собрании «О здоровье - всерьёз» во 2 классе родители были ознакомлены с целью и задачами программы, с её содержанием и методическим обеспечением. С родителями на родительском собрании мы рассмотрели основные ошибки в нашем питании



«Если мы исправим эти ошибки в питании, то в наших семьях будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни» - к таким выводам пришли родители после проведённого собрания. Десять учащихся моего класса проживают в малообеспеченных семьях, поэтому на вооружение был взят девиз : «Полезно - не значит дорого». На протяжении всего года родители активно помогали делать задания из рабочей тетради, проектные и творческие задания, отвечали на вопросы анкет и тестов, участвовали во внеклассной работе .

****

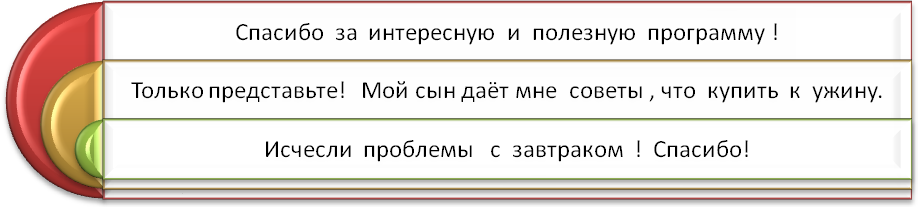
***Оценка эффективности работы***

Во 2 классе 12 учеников. Дети имеют нормальный вес - 12 чел. Вес выше нормы - 1 чел. Вес ниже нормы - нет . 7 человек имеют первую группу здоровья, 6 человек вторую группу здоровья.

На протяжении всего года у учащихся 2 класса нет пищевых отравлений и пропусков занятий из-за желудочно-кишечных заболеваний.

* Дети регулярно питаются, соблюдая «Режим питания», стараются соблюдать правила гигиены и этикета в школьной столовой и дома, во время праздничных чаепитий.
* Дети и родители из дополнительной литературы узнали много нового о продуктах питания, русских традициях, могут сознательно выбирать наиболее полезные продукты и оценивать свой рационс точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
* Дети получили возможность приобрести коммуникативные и познавательные навыки и умения в игровой деятельности.

***Отзывы родителей***



**Источники информации**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Проектная деятельность в начальной школе, авт -сост. М. К. Господникова и др.-Волгоград, «Учитель»,2008

3. Н.И. Дереклеева, Справочник классного руководителя: 1-4 классы, М.:ВАКО, 2007

4. Родительские собрания в начальной школе , в 2 ч. Сост. Н.А. Горбунова.-Волгоград: Учитель-АСТ, 2003

5. Презентация «Занятие по программе «Разговор о правильном питании» ,1 класс, авт. Борисова Л.Г.

***Список дополнительных источников информации***

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

3. Давыдова М.М. «30 детских утренников» Москва «Аквариум» 2001

4. [rudocs.exdat.com](http://rudocs.exdat.com/)›docs/index-365839.html