|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | «Планета Здоровье» |
| Автор (ФИО) | Камалова Альбина Наилевна |
| Школа | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №146 г. Казани» |
| Адрес, электронная почта, сотовый тел. | Республика Татарстан, г. Казань, ул. Гаврилова, 30 кв.2  [kamalovaalbina.kzn@yandex.ru](mailto:kamalovaalbina.kzn@yandex.ru)  89655916605 |
| Возраст учащихся | 7 – 8 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» | «Разговор о правильном питании» |

**Методическая разработка «Планета Здоровье»** посвящена главной цели выбранной мною программы-формированию культуры здорового образа жизни ***с выделением главного компонента - культуры питания***. Представляет собой комплексную программу формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального образования. Программа способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы.

**ВВЕДЕНИЕ**

Не обязательно быть врачом, чтобы увидеть физические отклонения у подрастающего поколения, ведь в каждом классе есть дети, которые, страдают от ожирения или от недостаточности своего веса. Проблема здорового питания и двигательной активности - вот ключевые вопросы в решении данной проблемы. И эта тема очень **актуальна** в наше время, ведь, не зависимо от социального статуса и географического пространства, мы наблюдаем эти отклонения у детей. Поэтому в своей педагогической и воспитательной деятельности уделяю особое внимание проблеме здорового питания, формированию здорового образа жизни младших школьников. В ходе анализа и наблюдений, пришла к выводу, что здоровое и правильное питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе, позитивного настроя младших школьников во всем. **За основу своей работы** я взяла программу, которая была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Программа вносит важный вклад в формирование культуры здоровья подрастающего поколения. В нашей школе программа является важнейшей частью муниципального и школьного проекта, связанного с организацией рационального питания, охраной здоровья. «Разговор о правильном питании» помогла мне реализовать систему работы, направленную на формирование культуры питания и здорового образа жизни. В своей работе активно использую входящие в комплект методическое пособие для учителей и плакаты. Также отмечается положительный интерес, как со стороны родителей, так и со стороны младших школьников к рабочим тетрадям.

**Цель** данной методической разработки:

* формирование у детей основ культуры питания через семейные традиции и пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи** при реализации выбранной части работы по программе:

* формировать навыки «правильного» питания;
* формировать знания об основных правилах этикета, гигиены;
* формировать представления о традициях кулинарии своего народа и народов других стран;
* разработать комплекс занятий по культуре питания с использованием современных здоровьесберегающих технологий;
* способствовать созданию условий, сохраняющих и укрепляющих здоровье обучающихся, в том числе за счет улучшения организации питания;
* вовлечь родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье;
* развивать коммуникативных навыков у учащихся.

**Описание системы работы по реализации программы «Разговор о правильном питании»**

***Формы, используемые в реализации программы:***

**Экспериментирование и исследования:** практическое, умственное и социальное. Практическое экспериментирование и исследовательские действия направлены на постижение всего многообразия мира еды посредством реальных опытов с реальными предметами и их свойствами. Они осуществляются с помощью поисков ответов на поставленные вопросы, разбора и решения предлагаемых ситуаций. Социальное экспериментирование: объект изучения и эксперимента - отношения ребёнка с социальным окружением.

**Проект** — это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослыми открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

**Игра (**сюжетно-ролевые, подвижные, дидактические).

**Экскурсии.**

***Методы, используемые в реализации программы:***

Беседа, рассказ взрослого (родителя, учителя, приглашенного гостя), чтение, загадки, викторины, конкурсы, обсуждение, наблюдение, демонстрация видеофильмов, просмотр компьютерных презентаций, интерактивные методы.

***Средствареализации:*** демонстрационные и раздаточные; визуальные, аудийные, аудиовизуальные; естественные и искусственные; реальные и виртуальные.

**Внедрение программы:**

* за счет интеграции в содержание базовых учебных курсов (Математика, Чтение, Окружающий мир, ИЗО, Технология, Музыка);
* во внеклассной работе (классные часы, кружки, различные мероприятия: праздники, конкурсы и т.д.);
* при реализации курсов по формированию здорового образа жизни (школьный компонент):

- школьный ресторан нашей школы является ключевым компонентом в реализации данной программы (проект «Деловые завтраки», мастер-классы от лучших рестораторов);

- волонтеры (учащиеся 7 класса), молодые, активные ребята, которые всегда готовы помочь мне, как в работе с родителями, так и в организации мероприятий, связанных с данной программой;

* внешкольная структура, вовлеченная в реализацию программы:

- Ледовый дворец «Золотая шайба» (в шаговой доступности; бесплатные групповые катания для учащихся школы №146);

- Булочно-кондитерский комбинат (экскурсии и бесплатные угощения на все школьные мероприятия).

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Содержание работы и формы деятельности обучающихся*** | ***Универсальные учебные действия (УУД)*** |
| 1 | Если хочешь быть здоров! | 1 | 1.**Сюжетно-ролевая игра**« Кто живет на планете Здоровье»(знакомство с героями и логотипом).2.Работа с **поговорками** и пословицами о здоровье.3. Выполнение задания **«Найди себя»** | *Регуляторные:* определять цель оздоровительной программы;  *Познавательные*:выделять компоненты здоровья человека; анализировать содержание иллюстрации;  *Коммуникативные:*выражение своих мыслей;оформлять свои мысли в устной речи;аргументация своего мнения. |
| 2 | Самые полезные продукты | 2 | 1. Групповая работа «**Что едят на планете Здоровье?»**2. **Игра** «Разноцветные столы» (зеленый, желтый и красный).3. «**Советы от доктора Витамина Витаминыча**»4. **Игра«Письмо другу»**(письменное обращение к другу, который употребляет вредную пищу).  5. **Проект «**Книга жалоб и предложений»  6. **Рисование** на тему: «Мое любимое блюдо»  (выставка картин) | *Регуляторные:* понимать причины некоторых заболеваний и плохого самочувствия, в связи с неправильным питанием;  *Познавательные:*выбирать полезную для здоровья пищу;расширить знания о полезных продуктах питания; научатся извлекать необходимую информацию из прослушанного объяснения, анализировать ее;  *Коммуникативные:*оформлять свои мысли в устной и письменной речи, слушать других |
| 3 | Как правильно есть | 1 | **Экскурси**я в школьную столовую (Плакаты) | *Регуляторные*:оценивать правильность выполнения своих действий;  *Познавательные:*умение извлекать информацию; |
| 4 | Удивительные превращения пирожка | 1 | 1.**Игра** «Наши друзья-часики». 2. **«Кто быстрее»** (работа в группе, каждая команда разбирает карточки, на которых нарисованы блюда, задание: положить карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи). 3. **Чтение басни** Л.Н. Толстого «Три калача и одна баранка» (обсуждение).  4. Рабочая тетрадь (с.20-21) | *Регуляторные:*способность и умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;характеризовать свойства некоторых продуктов;  *Познавательные:* активизация интеллектуальной деятельности учащихся: установление пользы соблюдения режима питания; формировать представление о важности и необходимости регулярного питания;  *Коммуникативные*: формирование умения работать в группах; ведение диалога, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения; |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | 2 | 1. **Беседа** (вопросы: «Что ты ел на завтрак? Считаешь ли ты завтрак необходимым?Какая твоя самая любимая каша?)2.**Игра** «Блюда для завтраков»(каждая команда из множества блюд выбирает блюда для завтраков, составляют плакат).3. **Чтение сказки** «Драгоценное лекарство» (рис и другие «драгоценные» крупы).4.**Конкурс** семейных поделок из круп. | *Регуляторные:*высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией; работать по предложенному учителем плану;  *Познавательные*: расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление об ассортименте каш и их свойствах; сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу;  *Коммуникативные*: уметь оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет | 2 | 1. **Беседа** на тему: «Что такое меню?»  «Мой обед»2. **Загадки (**о блюдах, входящих в состав обеда).3. «**Любимое блюдо Карлсона**».  4. **Игровая ситуация**«День рождения Карлсона» (правила этикета, культура поведения за столом).5.**Конкурс рецептов**: «Традиции национальной кухни».6**. «Это интересно»** (любимые блюда А.С.Пушкина, Л.Н. Толстого)7. **Игра** «Покрути головой» (карточки с пословицами развешены по всему классу, задание: найти пословицы о хлебе).  7. **Рассказ** приглашенного гостя из БКК (о производстве хлеба). | *Регуляторные:* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;  *Познавательные*: расширить представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре; расширить знания о хлебе и его производстве;  *Коммуникативные:*использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; |
| 7 | Полдник. Время есть булочки | 2 | 1. **Карта-Шар** (интерактивный метод: работа в группах, в центре круга слово МОЛОКО; учитель определяет лучших знатоков молока).  2. **Игра** « Угадай-ка» (хлебобулочные и кондитерские изделия).3. **Экскурсия** в Булочно-кондитерский комбинат. 4. Выполнение задания № 3 (рабочая тетрадь). | *Регуляторные:* понимание и сохранение учебной задачи;  *Познавательные:* обсуждение проблемного вопроса –  Еда для полдника – молоко и молочные продукты, выпечка;  *Коммуникативные:* умение работать сообща, умение слушать других, отстаивать свою точку зрения |
| 8 | Пора ужинать | 2 | 1. **Игра** «Убери лишнее» (из возможных вариантов блюд учащиеся оставляют блюда для ужина)2. **Беседа** на тему: «Ужин спортсмена».3. **Фото-конкурс** «Любимое блюдо нашей семьи». | *Регуляторные:* понимание и сохранение учебной задачи;  *Познавательные:*обсуждение проблемного вопроса –  Чтобы хорошо спать ночью, на ужин полезно есть легкую пищу.  *Коммуникативные:* **с**лушать мнение взрослых о легком ужине;владение диалогической формой коммуникации |
| 9 | Где найти витамины весной | 1 | 1. **Рассказ** учеников об авитаминозе и витаминах.2. **«Друзья Витамина Витаминыча»**(5 заданий) 3. **Игра «В плену у Авитаминоза»** | *Регуляторные:* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;  *Познавательные:*формированиеумения определять пользу продуктов питания, содержания в них витаминов;  *Коммуникативные:*умения организовывать работу в группах, ведения диалога, признание возможности существования *различных точек зрения* |
| 10 | Как утолить жажду | 2 | 1. **Сюжетно-ролевая игра** «В царстве Воды».  2. **Практический эксперимент** (как воздействуют газированные напитки на наш желудок).3. **Просмотр** компьютерной презентации на тему: « История Чая». | *Регуляторные:* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  *Познавательные:*систематизировать и расширить знания о напитках, их разнообразии, вреде и пользе;  *Коммуникативные:* совершенствовать умение публично выступать, развивать артистические способности |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 2 | 1.**ДЖОТ ТОТС** (каждый ученик на 4 листочках записывает свою мысль).2. **Игра «**Корзина для спортсмена».3. **Игра** «Собери пословицы» (работа групповая).4.**Выступление** приглашенного гостя. «Помощь нашему организму» (продукты, необходимые для восстановления сил).  5. Разучивание **песни** «Надо спортом увлекаться». | *Регуляторные:*понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  *Познавательные:*систематизировать и расширить знания о полезных продуктах, их разнообразии, пользе;  *Коммуникативные:* слушать мнение взрослых о рационе питания ученика, занимающегося физкультурой и спортом. |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | 1. **Игра** « Угадай по вкусу».2. **Исследовательская работа** «Мир Еды».3. Выполнение задания № 3 (рабочая тетрадь). | *Познавательные:*доказывать, используя свои знания, что продукты очень разнообразны;классифицировать продукты питания из предложенного списка. |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты | 2 | 1. **Сюжетно-ролевая игра «Страна Витаминная и Очень Полезная»**  2. **«Что растет на наших грядках?»** (дети с закрытыми глазами определяют по вкусу, запаху, что это за овощ). 3. **Конкурс сказок** (дети сами сочиняют сказку о фруктах и овощах).4. **Подвижная игра** «**Овощи-фрукты**»5. **«Это интересно»** (памятники фруктам и овощам) | *Регуляторные:*формировать умение формулировать тему урока, принимать и сохранять учебную задачу, осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера;  *Познавательные:*систематизировать и расширить знания об овощах, ягодах и фруктах, их разнообразии, пользе;  *Коммуникативные:*оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; |
| 14 | Каждому овощу- свое время | 1 | 1. **Сюжетно-ролевая игра** «Спор овощей».  2. **Конкурс** рисунков «Собираем урожай». | *Познавательные:*перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию; |
| 15 | Праздник урожая  (Внеклассное мероприятие) | 1 | 1. **Игра-ситуация** «Вредные советы»  ( стихи Григория Остера; обобщение знаний о правильном питании и этикете).2. **Презентация книги** «Пишем кулинарную книгу» (награждение участников)  3. **Подвижная игра** «Полная корзина»  (дети делятся на две команды, побеждает та команда, которая соберет овощи в корзину быстрее).4. **Конкурс** «**Самый полезный коктейль»** (участвуют родители вместе со своими детьми. 5.**Инсценировка песни** «Урожай собирай» | *Регуляторные:*анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной(неуспешной) деятельности; оценивать результаты деятельности;  *Познавательные:*самостоятельно готовиться к выступлениям, изучая дополнительную литературу;  *Коммуникативные:*умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка |

**Классный час на тему: « Где взять витамины весной?»**

**Цель**: познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с продуктами питания, содержащими различные витамины.

**Задачи:** формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах- источниках витаминов; формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

**Регуляторные УУД:** понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Познавательные УУД:** формирование интеллектуальной деятельности учащихся, познавательных способностей, умения определять пользу продуктов питания, содержания в них витаминов; сопоставление, сравнение разных продуктов питания, их свойств, умения пользоваться разными источниками информации.

**Коммуникативные УУД:** формирование коммуникативных действий: умения организовывать работу в группах, ведения диалога, признание возможности существования различных точек зрения и способность иметь и свою, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения, уважительное восприятие чужой точки зрения.

**Личностные УУД:** воспитание позитивного отношения к правильному питанию, витаминам; формирование здорового образа жизни.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, мультимедийная презентация «Где найти витамины весной»; карточки с загадками, пословицами, заданиями;обруч, костюм для Авитаминоза; мешочки с сухофруктами.

**Ход занятия:**

1. ***Организационный момент.*** (Регуляторные УУД)

Весна, весна! Пришла весна!

Тепло на крыльях принесла!***Слайд 1***

Пусть тепло весеннего солнышка подарит вам хорошее настроение, а наш урок будет интересным и полезным.

1. ***Самоопределение к деятельности.*** (Регуляторные УУД)

**Учитель**: Весна — чудесное время года, когда каждый новый день теплее предыдущего и все живое пробуждается от длительной зимней спячки. Но с приходом весны наш организм испытывает некоторые изменения. Многие из нас чувствуют по весне слабость, усталость, раздражительность... Природа просыпается, а нас постоянно клонит в сон. Как вы думаете, с чем это связано? (*подвести детей к тому, что ранней весной мало витаминов)*. Как вы считаете, какова тема нашего классного часа? (о чём мы будем говорить?) *о витаминах и их источниках*

***Слайд 2*. Тема классного часа.**

1. ***Основная часть (работа по теме)***
2. **Знакомство с понятиями авитаминоз, витамины, группы витаминов** (Познавательные УУД)

(раздаётся стук в дверь, входит гость)

|  |  |
| --- | --- |
| –Я- **Авитоминоз**  И командую всерьез:  Слабость! Простуда!  Усталость! Сонливость! | Не угроза мне ваша милость  Всюду я с вами буду ходить,  Вам Меня не победить! |

**Ученик №1:** *Авитаминоз* – это болезненное состояние организма, возникающее из-за отсутствия или нехватки каких – либо витаминов. Чаще всего это состояние наблюдается весной. Дети, страдающие авитаминозом, быстрее утомляются во время школьных занятий, дольше выполняют домашние задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. ***Слайд 3.***

**Учитель:** Какое слово спряталось в слове «авитаминоз»? (*Витамин*)

**Доктор Витамин Витаминыч:**

|  |  |
| --- | --- |
| **-** Я спасу вас друзья!  Авитаминоз - это не беда,  Здоровыми будете всегда.  Победить его легко | Только правило есть одно:  Работать в команде дружно  Слушать внимательно  Запоминать старательно! |

**Ученик №2:***Витамины* - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь». Их обозначают латинскими буквами. Каждый витамин выполняет в организме определённую задачу. Витамины бывают разными. Но самые распространённые это витамины А, В, С, Д. ***Слайд 4.***

**Ученик №3:** Витамин «**А**» – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Витамины группы «**В**» особенно важны для хорошего зрения, нормального состояния кожи, а также улучшают память. Витамин «**С»** (аскорбиновая кислота) повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей. Витамин «**D**» сохраняет нам зубы, кости. Без него наши кости становятся мягкими и хрупкими. ***Слайд 5.***

***Слайд 6*.«Где спрятались витамины?»** (продукты, содержащие эти витамины)

**2) «Друзья Витамина Витаминыча»**

**Учитель:** Чтобы победить Авитаминоз, доктор В.В. пригласил своих друзей. Так он называет те продукты, которые мы с вами обязательно должны включать в рацион питания в весенние месяцы. А чтобы узнать их, нам нужно выполнить все задания. Вы готовы?

***1 задание. Загадки***  (Познавательные УУД) *коллективная работа*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фрукт похож на неваляшку,  Носит желтую рубашку.  Тишину в саду нарушив,  С дерева упала... (*груша*) | Этот фрукт в рубашке яркой  Любит, чтобы было жарко  Не растет среди осин  Круглый рыжий... (*апельсин*) | Ягодку сорвать легко —  Ведь растет невысоко  Под листочки загляни-ка —  Там созрела…(*земляника)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Душистые, румяные,  Есть сладкие, есть пряные,  Есть кислые, есть терпкие,  Есть мягкие, есть крепкие.  Есть свежие, сушеные,  И даже есть моченые. (*Яблоки)* | Ярко-красных, черных, белых  Ягодок попробуй спелых.  Сельский сад — их родина.  Что это? (*Смородина*) | Эти ягоды, все знают,  Нам лекарство заменяют.  Если вы больны ангиной,  Пейте на ночь чай с... (*малиной*) |

**Учитель:** Вы отлично справились с заданием. Скажите, как назовем эту группу? (*Фрукты и ягоды*)***Слайд 7*. Фрукты и ягоды.**

К весне большинство фруктов, бережно хранившихся с осени, теряют свои полезные свойства и содержание витаминов в них становится минимальным. Прошлогодние фрукты можно заменить замороженными, так как в них сохраняются все витамины на момент замораживания и по качеству они не уступают свежим. Так же на весну замораживают ягоды: смородину, землянику, клюкву и т.д. Весной нашему организму будут полезны те фрукты и ягоды, где много витамина С, который укрепляет наш иммунитет.

Например, А. С. Пушкин очень любил есть клюкву. Клюкву в сахаре подавали Александру Пушкину на отдельном блюдечке, а ел ее так часто как мог.

**Физкультминутка.*Слайд 8*.**

У дороги яблоня стоит, (*Подняли руки вверх, потянулись*)

А на ветке яблочко висит. (*Покачали вверху руками.*)

Сильно ветку я потряс- (*Руки через стороны вниз, стряхивая кистями рук*.)

Вот уж яблочко у нас.

В сладко яблочко вопьюсь,

Ах, какой приятный вкус!(*Прыжок вверх. Хлопок в ладоши над головой. Вернулись в исходное положение*.)

**Учитель**: Ну а мы переходим к следующему заданию.

**2 задание** (Познавательные, коммуникативные УУД) *работа в паре*

Каждая пара получает карточку с загадкой:

1. Его называют вторым хлебом (*картофель*)
2. В сказке этот овощ превратился в средство передвижения (*тыква*)
3. Королева овощей *(морковь*)
4. И овощ, и приправа, и веселая забава (*петрушка*)
5. Белокочанная, цветная, брюссельская (*капуста)*
6. Овощ от семи недуг (*лук)*
7. Вкусный, душистый, зеленый, шелковистый (*укроп*)
8. «Крупная ягода», «золотое яблоко» (*помидор)*
9. Без нее не делается винегрет *(свекла*)
10. Луку он родной братишка (*чеснок*)

**Учитель:** Как назовем эту группу? *(Овощи и зелень)****Слайд 9.* Овощи и зелень.**

Нам не страшны ни авитаминоз, ни грипп, если в нашем рационе питания всегда будут этими овощи и полезная зелень.

***3 задание «Узнайте по описанию»*** (Познавательные, личностные УУД)

Это высушенные фрукты или ягоды, богатые витаминами и минералами. Они имеют длительный срок хранения, обладают удивительными лечебными свойствами, способствуют улучшению нашего здоровья. Недаром из них так часто готовят компоты. Любители сладкого смело могут заменить им шоколадные конфеты. Во многих странах долгое время считались одним из ценнейших подарков.

***Слайд 10*. Сухофрукты.**

**Учитель:** Скоро мы с вами будем праздновать Всемирный день здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля и родители приготовили вам небольшие подарки, мешочки с сухофруктами. ( Под музыку учитель раздает детям подарки).

***4 задание*** (Коммуникативные УУД)(*групповая работа)*

Соберите пословицы и расшифруйте код (дети собирают пословицы и за каждую получают букву, в конце называют слово)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) здоровья, Без, нет, жизни, хорошей (Х)  2) здоровом, дух, В, теле, здоровый (Е)  3) лечит, слово, злое, а, калечит, Доброе (О)  4) золота, Здоровье, дороже (И)  5) дорожи, Здоровьем, спеши, его, терять, не (Р) | *Без здоровья нет жизни хорошей*.  *В здоровом теле здоровый дух.*  *Доброе слово лечит, а злое калечит.*  *Здоровье дороже золота.*  *Здоровьем дорожи терять его не спиши.* |

ОРЕХИ. ***Слайд 11.Орехи***

**Учитель**: Каждый вид орехов хорош по своему, у них разный состав минералов, витаминов и других целебных компонентов. В них содержится много полезного жира. Какие орехи любите вы?

***5 задание «Подумай»*** (Познавательные УУД) (*групповая работа)*

Реши примеры, складывая и вычитая буквы: КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р= ….(*кефир*) МОК-К+ЛО+КОЗ-З=….(*молоко)* С+МИ-И+Е+Т+А+Н+А= …. (*сметана)* Й+ОГИ+УМ-МИ+РТ= …. (йогурт) САМ+Р-А+ЯЖ+ЕН-МС+КА= …. (ряженка)

**Учитель**: Давайте проверим, у всех ли правильно получилось (*открыть слайд с правильно выполненным заданием)* ***Слайд 12.***

Молодцы! Все мы любим молочные продукты, но весной особенно полезны для нашего организма кисломолочные продукты. Регулярное употребление кисломолочных продуктов в пищу укрепляет здоровье и нашу жизнь.***Слайд 13. Кисломолочные продукты***

Молодцы ребята, теперь мы знаем всех друзей В.В. Авитаминоз побежден окончательно! (Авитаминоз уходит из класса)

**3) Игра «В плену у Авитаминоза»** (Познавательные УУД) **(**Дети делятся на «пленников» и «спасателей»).

«Пленники» стоят в центре класса, внутри обруча, а «Спасатели» составляют как можно больше слов из букв слова ВИТАМИНКА ( *вата, кит, мина, танк, винт, кант, тина, тик, манка* ) и тем самым спасают своих товарищей (1 слово- освобождается 1 «пленник»).

1. **Рефлексия** (Регуляторные УУД)

**Учитель:** Молодцы ребята, Авитаминоз побежден окончательно! (Авитаминоз уходит из класса). Вы сегодня очень хорошо поработали, доктору В.В. и мне очень понравилось. Я хотела бы, чтобы вы тоже оценили свою деятельность на классном часе.

А сейчас возьмите в руки ручку и письменно закончите предложения. ***Слайд 14.***

***Было интересно…***

***Было трудно…***

***Теперь я знаю…***

Спасибо за классный час! Будьте здоровы! ***Слайд 15.***

**Участие родителей в реализации конкурсной работы.**

Формирование мотивации к здоровому питанию зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой способствуют воспитанию у детей привычки, а затем и в потребности в здоровом питании.Программа «Разговор о правильном питании» объединила школу и родителей в заботе о сохранении здоровья детей. С первых дней реализации данной конкурсной работы, родители учеников 2 В класса 146 школы г. Казани проявили активное участие.

Трехуровневая модель взаимодействия с родителями обучающихся:

* 1-й уровень – информационно-аналитический. Данный уровень характеризуется не только информированием родительской общественности о необходимости правильного питания, но и диагностической работой, обработкой и анализом имеющейся информации (родительские собрания, анкетирования, опросы);
* 2-й уровень – организационный. Данный уровень предполагает участие родителей обучающихся в организации и проведении различных мероприятий в рамках данной конкурсной работы «Планета Здоровье» (включая урочную и внеурочную деятельность).
* 3-й уровень – управленческий. Данный уровень предполагает участие родителей обучающихся в процессе закрепления полученных знаний на занятиях, в формировании важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Данная программа изменила не только детей, но и самих родителей, их отношение к культуре питания. Я увидела положительную динамику изменения в организации питания в семье: включение в рацион питания полезные для здоровья продукты (каши, молочные продукты, овощи, фрукты и т.п.), изменении двигательной активности школьников и высокие показатели качества учебного процесса.

**Оценка эффективности конкурсной работы.**

Как показывают результаты внедрения, «Разговор о правильном питании» позволяет эффективно формировать у младших школьников полезные привычки и навыки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, изменило поведение учащихся школы №146 г. Казани, а также поспособствовало совершенствованию питания в их семьях. Наши результаты:

* Повышение приоритета здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому питанию.
* Создание правильного питания в школьном ресторане.
* Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию культуры питания.

Построение занятий обеспечивает формирование УУД на уровне, соответствующих возрасту. Самой интересной формой проведения занятий для детей стали экскурсии и наши походы в Ледовый дворец «Золотая шайба». Также эффективны использование на занятиях практических экспериментов, способствующих накоплению у учащихся запаса достоверных конкретно-образных представлений о правильном и здоровом питании.

Детям очень нравится принимать активное участие в создании рекламных коллажей о здоровом питании, которые мы часто демонстрируем в других школах или используем как раздаточный материал для гостей, посетивших нашу школу.

Наш проект «Деловые завтраки» и мастер-классы от рестораторов вызвали большой интерес, как у родителей, так и у самих учащихся. Дети с большим удовольствием посещают «Деловые завтраки», где гости пропагандируют здоровый образ жизни, делятся своими любимыми семейными рецептами. Утренний прием пищи стал неотъемлемой частью удачного начала дня.

**Информационные источники:**

1. Э.А. Арустамов Безопасность жизнедеятельности. – М: Изд. Центр Академия, 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
4. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов Внеурочная деятельность школьников.- М: Просвещение, 2010.
5. М. П. Осипова, Т. А. Ковальчук, Н. А. Бесова Воспитание. Второй класс: Пособие для учителей начальных классов, воспитателей ГПД.- Мн: Интерпрессевис. Экоперспектива, 2003.
6. И. А. Маркова. “Здоровое питание и мой ребенок”.
7. Н. Самохина Мешок весенних витаминов// Будь здоров!,2007-№4
8. Интернет ресурсы:

www. ped-kopilka