

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРАВОСЛАВНАЯ СВЯТО-ВЛАДИМИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «05» апреля 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ЧОУ «Православная Свято-

Владимирская гимназия»

В. А. Острожинский

Приказ № 1 от «05» апреля 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ».

Автор-составитель:
Недождиева Л.А.

г. Ставрополь, 2022 г

Содержание.

1. Пояснительная записка. 2-9
2. Заключение. 10
3. Список литературы. 11
4. Тематическое планирование. 12-13
4. Приложение. Разработки некоторых занятий кружка 14-34 для учащихся 1-х классов.

Пояснительная записка.

Предлагаемая программа может являться самостоятельной. А так же может входить как раздел в состав программы «Педагогика здоровья», которая разработана на основе «Программа и методическое руководство для учителей начальных классов». Под редакцией В.Н.Касаткина. – Москва: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. Рекомендовано Департаментом общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Главной целью программы «Школа здорового питания» является:

- знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира - с самим собой.

Актуальность программы.

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по направлению «Школа здорового питания». Программа посвящена здоровому питанию. Она важна с нескольких точек зрения.

Во-первых, пища – это единственная видимая часть окружающего мира, которую человек ежедневно делает «частью себя». Поэтому культура приготовления и поглощения пищи составляет неотъемлемую часть культуры человечества вообще и конкретного человека в частности. Она символизирует степень самоуважения и отражает многие человеческие комплексы. По тому, как и что человек ест, можно многое сказать о нём самом, его семье, даже его и стране. Послевоенное поколение родителей, познавшее голод, в первую очередь хотело досыта накормить ребёнка, а критерием хорошего здоровья было количество съеденного. В настоящее время большинство родителей заботятся о качестве питания своих детей.

Во-вторых, питание тесно связано со здоровьем. Начало заболеваний желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5-6 летний возраст и достигает пика к 8-10 годам. По данным академика А.А.Баранова, распространённость хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- *нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
- *частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- *однообразное питание;
- *еда всухомятку;
- *употребление в пищу некачественных продуктов;

- *несоблюдение режима дня;
- *малоподвижный образ жизни;
- *вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15 %.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно - сосудистых заболеваний и рака.

Каждый человек может и должен быть хозяином своего собственного здоровья. Нельзя переложить заботу о нём только на плечи врача. Предлагаемая программа «Школа здорового питания» представляет собой один из путей совершенствования системы профилактики, поэтому

Задачи программы:

- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по их пищевой и энергетической ценности;
- систематизация знаний о продуктах питания и пище;
- научить соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Немаловажно так же выработать у младших школьников **определённые навыки и привычки:**

*самостоятельно приготовить несложные блюда с учётом питательной ценности входящих в них продуктов и с соблюдением элементарных правил гигиены и техники безопасности;

- *правильно сделать покупку;
- *следовать несложным правилам этикета;
- *сознательно сокращать нежелательные продукты;
- *понимать необходимость регулярного питания.

На первом году обучения предлагается игровая форма проведения уроков, например, используя персонажи романа – сказки Ю.Олеши «Три толстяка».

Дальше можно перейти от игры к постепенному усложнению подачи материала, максимально приближая его к условиям повседневной жизни.

В конце изучения программы у учащихся должны быть сформированы приоритетные позиции:

- чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;
- понимание необходимости употребления продукта питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;
- ежедневное соблюдение правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи;
- отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно - сосудистой системы.

Планируемые результаты или

основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся по программе «Школа здорового питания»:

1 класс.

-учащиеся должны знать, на какие группы и по каким признакам делятся продукты питания;

-знать о различии вкусовых предпочтений у людей и как это сказывается на выборе пищи;

-иметь представление об этапах процесса пищеварения и возможных «опасностях» на каждом из них;

-иметь общие представления о роли основных питательных веществ для здорового развития организма;

-знать традиции русской кухни и её «этику»;

-знать о вреде переедания, уметь определять симптомы перенасыщения;

-иметь навыки соблюдения режима питания;

-знать этапы выработки, хранения и рассортировки продуктов питания;

-иметь представление о «жизненном цикле продукта» и его влиянии на качество продуктов;

-знать правила хранения основных продуктов в домашних условиях;

-знать наиболее общие правила по технике безопасности в процессе приготовления пищи и начальные правила этикета;

-уметь по простейшим рецептам приготовить пищу.

2 класс.

-школьники должны уметь правильно пережёвывать и глотать пищу;

-соблюдать чистоту ротовой полости;

-знать роль ротовой полости и надгортанника в процессе пищеварения;

-знать, какие продукты полезны для сердца, а какие нет, и почему;

-знать основные типы упаковки, её влияние на качество продуктов;

-уметь обезопасить себя от недоброкачественных продуктов, пользуясь данными на упаковках;

-уметь определять качество продуктов, основываясь на своих сенсорных ощущениях;

-знать традиции европейской кухни, современные предпочтения в еде.

3 класс.

-школьники должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;

-знать правила домашней диеты, несоблюдение которых отрицательно сказывается на желудке;

-познакомиться с положительными и отрицательными сторонами вегетарианской диеты;

-иметь собственную позицию в выборе питания;

-сознательно соблюдать правила разнообразного питания и личной гигиены;

-знать наиболее распространённые продукты – аллергены и уметь применять эти знания при соблюдении принципов разнообразного питания;

-уметь составлять меню с учётом основных правил домашней диеты;

-уметь находить на упаковке следующие данные: название, дату производства, срок хранения; ингредиенты и питательную ценность веществ, входящих в состав продуктов;

-уметь следовать усложнённому рецепту (с указанием времени приготовления).

4 класс.

- дети должны понимать, что привычки и опыт влияют на выбор продуктов питания;
- сознательно относиться к незнакомым продуктам;
- иметь общее представление о функциях основных органов пищеварения, о возможных опасностях (заболевания, травмы, отравления, путях их предотвращения);
- иметь навык осознанного соблюдения правил здорового питания;
- учащиеся должны знать симптомы отравления, способы его предупреждения, уметь организовать помощь при пищевом отравлении;
- свободно ориентироваться в информации на упаковке продукта для безопасности его употребления;
- у детей должно сформироваться умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей.

Программа кружка построена на основе программы курса «Педагогика здоровья», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, которая рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю, всего предполагается 33 часа в неделю в течение года – 1 класс, 34 часа – 2-4 классы. **Срок реализации программы 4 года.**

Методические рекомендации.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости и питания детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, а главное – физическое развитие.

При организации работы кружка должны:

- учитывать санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре и практикумы по кулинарии.

Формы работы с детьми:

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;
- использование мультимедийных технологий (заочные экскурсии, создание презентаций);
- исследовательская деятельность учащихся;
- экскурсии на предприятия питания;
- организация выставок, конкурсов;
- участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях;
- выпуск газет или плакатов.

Формы работы с родителями:

- 1) родительские собрания по формированию ЗОЖ;
- 2) конкурсы;
- 3) анкетирование родителей;
- 4) информационные стенды для родителей;
- 5) совместно организованные с родителями мероприятия.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

1. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
2. Концепция государственной политики в области здорового питания.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Стандарты второго поколения).
4. Устав школы.

Нравственно-духовные и физические параметры:

1. Сформированность:
 - умений работать и действовать индивидуально и в коллективе;
 - умений планировать режим дня;
 - потребности к ведению здорового образа жизни;
 - привычек здорового питания;
 - навыков соблюдения режима питания;
 - умений распространять полученные умения и навыки в построении здорового питания;
 - развития физических качеств.

Количественные параметры:

1. Охват учащихся горячим питанием.
2. Качество школьных отношений (отношения детей к реалиям школьной жизни, к школе, к совместным делам).
3. Участие в тематических занятиях и конкурсах, мероприятиях различных направлений.

Виды контроля:

- наблюдение
- самоконтроль
- викторины
- соревнования
- конкурсы различных уровней
- кроссворды

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»; - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - участие в конкурсе «Класс здорового питания».

Заключение:

Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить свою активность. Значение имеет и учёт традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Программа предполагает активное включение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимость рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой рассказываются цели и задачи данной программы, её тематика. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками. Для того, чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им могут быть предложены анкеты. Анализ ответов родителей поможет педагогу правильно организовать совместную работу при реализации программы.

Список используемой литературы:

- 1.Белинская И.Р. Поварёнок: забавная кулинария для детей. М.: Летопись, 1995.
- 2.Брунec Н.И. Фруктовая кулинария от А до Я. М.: Экономика, 1993.
- 3.Гурвич М.М. Всё о диете. М.: Легкопромбытиздат, 1995.
- 4.Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание. М.: Колос, 1995.
- 5.Лыба С.И. Приём гостей. Рига: Эвайгене, 1990.
- 6.Ляховская Л.П. Молодой семье о кулинарии. М.: Экономика, 1990.
- 7.Новотворцева Н.В. Развитие речи детей. Ярославль: Гринго, 1995.
- 8.Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов. (Основные кулинарные направления, их история). М.: Лёгкая и пищевая промышленность, 1999.
- 9.Программа «Познай себя./ руководство для учителя. Приключения в стране Здоровье». М.: ВИТОЦЕНТР, 1993.
- 10.Самоисцеление: Сборник. М.: Редакция международного журнала «Панорама», 1998.
- 11.Шаталова Г.С. Целебное питание. М.: Культура и традиции, 2002.
- 12.Якубенко А.В. Солнце на обед. Л.: Детская литература, 1991.

1 класс.

Тема: Питание и эмоциональное состояние.

Цель:

-формировать у ребёнка способность анализа своих ощущений при непосредственном знакомстве с продуктом (навык анализа продукта по вкусу, цвету, запаху, тактильным ощущениям); умение разделить предложенный набор продуктов на группы по обобщающему признаку (фрукты, овощи, растительного и животного происхождения, напитки, сырые и готовые к употреблению);

-показать различие вкусовых предпочтений у людей;

-прививать навыки личной гигиены.

Оборудование: свежие фрукты: яблоки красные, жёлтые, зелёные), бананы, лимон; свежие овощи: бело- и краснокочанная капуста, чеснок, огурец, картофель, цветная капуста (варёная); напитки: сок, чай, молоко;

стол, скатерть, салфетки; тарелки, нож, ложки, вилки, чашки; повязка на глаза; мыло, полотенце; рабочая тетрадь.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

2.Актуализация знаний.

Игра «Путешествие в гости к сказке». Учитель называет действующих лиц какой-нибудь сказки, учащиеся вспоминают и называют её. Например, отец, мачеха и три дочери, царь, принц, фея. («Золушка»). Дети по образцу загадывают свои загадки. Можно устроить соревнование. Выигрывает тот, кто отгадывает больше сказок.

Второй вариант игры: дети слушают стихи и называют героев сказок. Например: она красива имя и мила, а имя от слова «зола». («Золушка»).

-Как называется человек, который сочиняет и рассказывает сказки? (Сказочник).

-На прошлом уроке мы посмотрели сказку.

-Давайте сегодня придумаем продолжение романа – сказки, героями которой были канатоходец, девочка, наследник престола, учёный доктор, тир очень прожорливых брата. (Дети называют сказку «Три толстяка» Ю. Олеси).

-Кто помнит конец этой сказки?

*Дети обсуждают характер героев. Были ли у них друзья? Почему их никто не любил?

-После изгнания Толстяки задумались, как жить дальше?

-Стыдно стало нашим героям, и им очень захотелось исправиться. Долго спорили, но так и не решили, чем заняться. Куда могли направиться Толстяки?

*Дети дают варианты ответов.

-Что они любили больше всего на свете? (Вкусно поесть).

-Верно. И пошли они в кафе.

-Какие блюда могли заказать Толстяки? (Например, торты и другие сладости).

-Официанты принесли свиные сардельки, огромный торт с толстым слоем приторного крема и маленькую чашечку кофе. С аппетитом принялись братья кушать. Но стали происходить непонятные вещи... Только съели они сардельки, а в бок им кто-то стучит: мне плохо, не ешь жирное. Это стучала печень. Выпили крепкого кофе. И разбушевалось сердце.

Испугались Толстяки, вызвали доктора. Он им прописал им овсянку на завтрак. Едят и боятся, прислушиваются, может быть, кто-то внутри недоволен кашей. К счастью, всё

было спокойно. Поняли братья, что недостаточно вкусно есть. Главное – правильно. А этому надо долго учиться. Набрались Толстяки смелости и пошли в «Высшую школу поварского искусства».

-Предлагаю вместе с Толстяками поучиться в этой «Высшей школе поварского искусства».

-Как вы думаете, какое главное условие для поступления в Школу искусств, где учатся одни чистюли? (Мыть руки).

-Давайте договоримся мыть руки перед едой, после прогулки!

3. Основная часть.

*Начался первый урок Толстяков. Его ведёт старший повар, которого зовут «Попробуй всё сам».

*Учитель предлагает каждому ученику (или нескольким в зависимости от общего числа учеников в классе) с повязкой на глазах определить продукты и напитки, ориентируясь только на запах, затем – на вкус, и – на ощупь (последнее для овощей и фруктов).

-Что помогло нам сделать это? (Нос, руки, язык, глаза).

*Далее учащиеся с помощью учителя раскладывают на столе продукты на группы по обобщающему признаку (фрукты – овощи, ещё раз проговаривается, в чём их различие; напитки), приводят свои примеры для каждой из групп (фрукты, овощи, напитки). Сравнивая продукты и отвечая на вопросы учителя (в зависимости от уровня подготовленности детей), учащиеся проводят деление внутри обобщающих групп (раскладывая их на столе по группам).

Напитки: горячие и холодные – различие по температуре.

Растительные (соки, чай, фрукты; овощи) и животные (молоко) – различие по происхождению. Спросить у детей, какие ещё продукты растительного и животного происхождения им известны.

Сырые и готовые к употреблению (свежая белокочанная и отваренная цветная капуста); учитель говорит, что есть продукты, которые нельзя употреблять в пищу не обработанными, например, картофель. Дети приводят свои примеры.

Твёрдые (фрукты, овощи) и жидкие (напитки); с помощью учителя называется группа густых продуктов (каши), жидкие (напитки, супы); различаются по цвету, запаху, вкусу, на ощупь, по форме, температуре).

*На столе три разного цвета яблока. Вызванные ученики выбирают то, которое им больше всего понравилось. (Обосновывают свой выбор: вкус, цвет, размер, форма, запах). После этого учитель просит объяснить смысл пословицы: «На вкус и цвет товарища нет», рассказывает интересные факты о различии предпочтений в еде в разных странах. Так, например, японцы варят хризантемы, поливают их уксусом, посыпают по вкусу сахаром и едят. А некоторым африканским племенем по вкусу особая съедобная глина. Шведы добавляют сахар даже в печёночный паштет и маринованную сельдьку.

-Что помогает людям различать и выбирать продукты?

-Что чувствует человек во время еды?

4. Итог занятия.

-На какие группы можно разделить продукты питания?

(Животного и растительного происхождения; твёрдые, густые и жидкие. Они так же различаются по вкусу, цвету, запаху, форме, размеру, температуре, на ощупь).

-Какие вы знаете продукты, которые нельзя употреблять в пищу необработанными? (Учитель по необходимости дополняет или даёт правильные ответы на каждый вопрос).

-Придумайте и запишите загадку про своё любимое блюдо (по его происхождению, вкусу, запаху, цвету, форме, консистенции и другое).

5. Домашнее задание.

-Запишите названия продуктов, наиболее часто употребляемых у вас дома.

Приложение №2.

1 класс.

Тема: Пищеварение: как это происходит?

Цель: -соматогнозис процесса пищеварения. (Соматогнозис – узнавание собственного тела).

Оборудование: части пищеварительной системы на карточках для каждого учащегося; различные фрукты, нарезанные дольками; тарелки, салфетки, вилки, мыло, полотенце, верёвка длиной примерно 10 м; рабочая тетрадь.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

2. Актуализация знаний.

*Перед уроком помыть руки. Старший повар детей за чистоту их рук.

-Вспомните, что нам помогает в выборе блюд?

*Ученики загадывают загадки о своих любимых блюдах (домашнее задание).

-У нас разыгрался аппетит. Что такое аппетит? (Это ожидание пищи. У человека начинает выделяться большее количество слюны).

-Мы выбрали себе еду. Что же с ней происходит дальше? (Мы её едим, пережёвываем, перевариваем и др.)

3. Основная часть.

-А как происходит процесс пищеварения пищи? Старший повар рассказал об этом Толстякам на втором уроке.

*Беседа сопровождается показом соответствующих слайдов и вырезанием индивидуальных карточек. Учитель раздаёт каждому ученику по несколько кусочков яблока.

-Куда в первую очередь попадает яблоко? (В рот).

-Прожуйте яблоко. Что есть во рту? Почему оно стало мокрым? (Потому что во рту слюна).

-А что делает слюна с пищей?

*При затруднении учитель подсказывает – начинает переваривать.

-Проглотим. Ощупайте горло.

-Куда попала пища после рта? (В пищевод).

-А потом? (В желудок).

-Что происходит в желудке?

*Выделяется желудочный сок, который продолжает процесс пищеварения пищи. Стенки желудка трут, мнут, растирают, перемешивают пропитанную соком еду и превращают её в кашу.

*Если учащиеся не знают, учитель рассказывает:

-Из желудка питательная каша попадает в кишечник. Его длина около 10 метров.
*(Учитель вызывает одного из учеников, и они вдвоём растягивают верёвку длиной 10 метров). Он свёрнут внутри живота. Отходы выбрасываются наружу толстой кишкой. У желудка есть две очень важные помощницы: печень и поджелудочная железа. Без них невозможен процесс пищеварения пищи.

*По ходу рассказа учитель демонстрирует на макете.

-Я предлагаю вам сделать упражнение: буду показывать на макете, а вы будете называть основные части пищеварительной системы и показывать их проекцию на своём теле.

4.Итог занятия.

-Представьте, что человек захотел съесть яблоко. Проследите путь яблока в организме и сложите пищеварительную систему человека из своих карточек.

-Подумайте, какие органы нашего организма прямо не участвуют в процессе переваривания пищи.

5.Домашнее задание.

-Собери свою пищеварительную систему самостоятельно, назови все её основные составляющие. Надо вырезать картинки и наклеить на силуэт человеческого тела. (См. рабочую тетрадь).

Приложение №3.

1 класс.

Тема: Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. (Урок 1)

Цель:

- дать общее представление о питательных веществах и продуктах, содержащих их в максимальных количествах.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

2.Актуализация знаний.

Учитель:

-Продукты питания, а попросту наша еда, создают нам различное настроение, вызывают самые разные эмоции: одни продукты мы любим, от других отказываемся, к третьим ещё не привыкли. Как вы думаете, для чего нужна пища?

(Ответы учащихся: чтобы не хотелось есть, чтобы было хорошо и др.)

-Пища нужна не только для удовольствия. У неё очень важная функция в организме.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

-Кто скажет, зачем человек ест?

-Без пищи человек не может жить: расти, двигаться, поддерживать тепло своего организма и бороться с болезнями.

-А знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь? Примерно пятьдесят тонн! Целый товарный вагон!

3. Основная часть.

Учитель:

-Сегодня мы выясним, что же есть такого в еде, что без неё невозможно жить?

*Дети рассматривают «цветного человечка».

-Какого цвета больше? (Голубого).

-Как вы думаете, что обозначает голубой цвет? (Это вода)

-Белый цвет – это белки. Оранжевый – углевод. Жёлтый – жиры. Зелёный – витамины. Вода, белки, жиры, углеводы, витамины – это питательные вещества, они все необходимы для нашего организма).

*Учитель помогает сделать учащимся вывод. Пища состоит из множества. Они просто необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития, называются они питательными веществами и входят в продукты питания).

-На какие группы мы можем продукты питания по тому питательному веществу, которое составляет его основу? (Белки, жиры, углеводы).

-Зачем они нам нужны?

(Чтобы расти, развиваться)

-Правильно, чтобы вы росли, развивались. Белый круг – строитель-каменщик, который из кирпичей строит дом. Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

-Оранжевый круг – углеводы, топливо для клеток, как уголь для паровоза и бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа –

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

-Жёлтый – жиры (склад еды, топлива, одежды).

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим

Сохранит температуру,

Повлияют на фигуру,
Защити от холодов,
Шубой нам служить готов.

-Зелёный – витамины. Их около 20. И нужны организму в небольших количествах. Нельзя злоупотреблять витаминами. Это может навредить нашему организму.

-Голубой – вода. Она – источник жизни. Почему?

-Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи несколько недель!

*Можно обсудить с детьми, что может произойти при обезвоживании и при переизбытке воды в организме.

4. Итог занятия.

-Зачем человеку есть?

-Вспомните названия основных питательных и их «работу» в организме.

-Назовите продукты, в которых они содержатся в максимальных количествах.

5. Домашнее задание.

-Выучите, пожалуйста, стихотворения, которые я вам сегодня читала. А кто хочет, нарисуйте продукты, где содержится то или иное питательное вещество в больших количествах.

Приложение №4.

1 класс.

Тема: Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. (Урок 2)

Цель:

- закрепление знаний о питательных веществах и их значении для организма на примере русской национальной кухни.

Оборудование: географическая карта мира; фото с достопримечательностями Москвы, городов «Золотого кольца»; гербарий лечебных растений; карта России; тарелки под крупу.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

2. Актуализация знаний.

-Давайте повторим известные группы продуктов. Для чего человек ест? Проверим домашнее задание: Почему необходимо правильно питаться?

*Учитель вместе с учащимися вспоминает, куда и зачем пошли питаться Толстяки. Следующий урок «Что есть полезного и необходимого в продуктах» нашим героям пришлось провести не в школе. Они отправились в путешествие. Каждая страна хранит свой особый, неповторимый секрет вкусной и полезной пищи.

3. Основная часть.

-Собрали Толстяки чемоданы, сели на самолёт и оказались в неизвестном городе. Вы узнали город? (Город Москва).

-Здесь их встретил повар – учитель, которого звали «Отведайте хлеба – соли».
*Выясняют, как называется наша страна. В разные времена она называлась по-разному. (Киевская Русь, Владимиро-Суздальская Русь и пр., чаще всего – Русь). Учитель рассказывает детям, что наша страна протянулась на тысячи километров от Балтийского моря до Тихого океана (показывает на географической карте). Но колыбелью Руси были

древние земли Центральной России: Суздаля, Ярославля, Ростова Великого, Мурома, Владимира, Александрова (находят на карте месторасположение и рассматривают слайды с фотографиями архитектурных памятников этих городов). Здесь сформировалась русская культура и национальная русская кухня. Она очень богата и разнообразна, как и те дары, которые даёт нам земля. Русская национальная кухня имеет ряд особенностей. Как вы думаете: какой способ приготовления предпочитали? Почему?

Учитель:

-Русские люди издревле любили варить и парить (не жарить). Им помогала в этом русская печь. Она согревала в зимнюю стужу, на её полатах спали, в ней варили пищу, пекли хлеб, сушили грибы, ягоды, фрукты, овощи. Даже мылись и даже рожали детей. Учёные утверждают, что возраст русской печи более 4-х тысяч лет. До наших дней сохранилась русская печь во многих деревнях и сёлах.

В отличие от других стран, например, Испании, где любили варить и тушить все вместе в одном горшке, в русской кухне готовили разные продукты порознь и соединяли их уже на столе.

Подача блюд производилась в строгой последовательности. Попробуйте самостоятельно определить её.

*Закуски. Для чего они нужны? Неценима их роль в поднятии аппетита, без которого не может быть нормальное усвоение пищи. Но так было не всегда. Сначала подавались жидкие блюда, поэтому они назывались блюдами первой подачи: супы, рассольники, щи и др. Есть холодные (окрошка, ботвинья, свекольник, холодильник) и горячие (щи, борщ, рассольник, всевозможные заправочные супы).

Слово «СУП» вошло в обиход лишь при Петре 1. До этого использовались исконно русские названия этих блюд: похлёбка, хлебово, шти и варево.

-Что же необходимого получает человек с жидкими блюдами? (Обсуждаются все ответы детей).

Блюда второй подачи (рыбные, мясные, овощные; в европейской кухне распространены супы – пюре).

*Повторить, какие основные питательные вещества в них содержатся и их работу в организме человека.

Очень популярны в русской кухне всевозможные каши. Они варились на Руси в знак примирения между врагами. Отсюда пошла поговорка «С ними каши не сваришь», т.е. не сумели договориться. «Кашей» называли и свадебный пир. До наших дней сохранилась традиция посыпать жениха и невесту зерном как пожелание здоровья и молодости.

-Какие крупы мы знаем? (Пшено, гречка, просо, овсянка, рис, ячмень).

*Обсудить с детьми, почему крупы нельзя употреблять в пищу неприготовленными).

Необычны и исконно русские напитки. Кто назовёт наиболее известные русские напитки? (Чай, квас и другие).

-Я добавлю: сбитень, меды. Какую важность имеют напитки для нашего организма?

-Теперь поговорим о русских чаях. Они были лесные, приготовленные из различных лесных ягод и трав: шиповника, земляники, малины, ежевики, липы, зверобоя и пр. (демонстрация гербария). Обилие витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, так необходимых для нашего организма, делали их незаменимыми при простуде, расстройствах нервной системы, сердечно - сосудистых заболеваниях (болезнях сердца).

-Хлеб. О нём не забывали никогда: при рождении детей и при встрече гостей. Обычно на Руси гостей встречали с караваем и солью. Матери малыша приносили ломоть хлеба с солью, и она должна была съесть кусочек. Кладли хлеб и в колыбель малыша.

*Поговорить о значении хлеба.

-В хлебе много углеводов, значит, есть его лучше с луком, чесноком, огурцами, сельдереем, с тем, что растёт на грядке. Это вкусные бутерброды.

-Что ещё можно приготовить из муки? (Блины, оладьи, пироги).

4.Итог занятия.

-Для чего служила нашим предкам печь?

-О каких питательных веществах, необходимых человеку, мы говорили на уроке? (углеводы, витамины).

-Какие мы ещё знаем питательные вещества? (Белки).

-Какое вещество преобладает в хлебе?

-Какое значение придаётся хлебу в народных традициях?

5.Домашнее задание.

-Нарисуйте то, что можно приготовить в печи. Можно нарисовать свой каравай.

-Можно выучить стихотворение:

Подведём теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так, ни сяк.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую:

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

-Объясните, как вы понимаете выражение «полноценная еда»?

Приложение №5.

1 класс.

Тема: Питание и индивидуальное здоровье. (Урок 1).

Цель:

- сформировать навык соблюдения режима дня, режима питания;
- уметь определять основные симптомы насыщения.

Оборудование: белые бумажные шапочки – повязочки для всех учащихся; апельсин или другие фрукты; мерный стакан или мерная ложка.

Ход занятия:

1.Актуализация знаний.

*Проверка домашнего задания. Рисунки детей вывешиваются перед уроком.

-Давайте повторим стихотворение «Человеку надо есть».

-Посмотрите на слайд, назовите основные питательные вещества и их «работу» внутри организма, продукты, в которых они преобладают.

-Вспомните завтрак трёх Толстяков. Все ли продукты полезны для здоровья?

2.Основная часть.

Игра «Консилиум врачей».

Учитель:

-К нам приехала скорая помощь и привезла больного. Вы – врачи.

*Дети надевают шапочки – повязки.

-Сегодня вам предстоит вылечить больного.

*Один из врачей рассказывает, с какими жалобами обратился больной. Задача консилиума – определить, что с больным, почему это произошло и как ему помочь.

*На слайдах ребёнок питается, чем попало, ест на ходу, а иногда на ночь перед сном.

*Учащиеся делают вывод о том, что больному не соблюдал режим питания.

-Почему ему снятся кошмары? (Нельзя есть незадолго до вечернего сна).

-Диагноз: переедание. (Вывод, который должны сделать учащиеся: ешь досыта, но не передай, особенно перед сном!)

*Слайд: ребёнок ест всухомятку.

-Какие из напитков нужно ограничить в употреблении: чай, кофе, соки?

Учитель:

Жидкость поступает в организм не только с напитками и жидкими блюдами, но и с другими продуктами. Как можно доказать?

-Проведём эксперимент: выдавим апельсин и лимон. Измерим выделенный сок мерным стаканом.

-Есть ли жидкость в макаронах и крупах?

-Да, жидкость содержится практически во всех продуктах.

-Сколько раз вы в день едите, ребята? В какие часы едите? Когда ваша еда обильная?

3. Итог занятия.

-Что мы чувствуем, когда переедаем?

-Как мы можем помочь себе и своему желудку?

*Ученик читает заранее выученное стихотворение:

Чтобы не болел живот,

Отправляй скорее в рот

Всяких булочек, ватрушек,

С кремом тортов, завитушек.

Помни, что ты сам в ответе
За свои поступки эти.

-Какой вывод можно сделать из этого стихотворения?

4. Домашнее задание.

*Нарисуйте плакат о вреде переедания.

*Выучи стихотворение, которое прочитал учащийся.

Приложение №6.

1 класс.

Тема: Питание и индивидуальное здоровье. (Урок 2).

Цель:

- продолжить формировать навык соблюдения режима питания.

Оборудование: белые бумажные шапочки – повязочки для всех учащихся; апельсин или другие фрукты; мерный стакан или мерная ложка.

Ход занятия:

1. Актуализация знаний.

*Повторить материал предыдущего урока.

2. Основная часть.

*Продолжение игры «Консилиум врачей». Тема консилиума: боль в животе. (Если класс сильный, то можно ввести понятие «гастрит»).

*За основу берётся лишь основание учащимися симптомов болезни как предупреждение о том, что необходимо обратить внимание на режим питания.

*Ученики читают заранее выученное стихотворение:

Вам, друзья, хочу я дать

Несколько советов:

Лучше не переедать

Ни зимой, ни летом.

Даже если целый стол

Завален сладким.

Если в гости ты пришёл

И аппетит в порядке,

Ты подумай о желудке

И его не нагружай.

Он трудиться будет сутки...

И тебе его не жаль?

Дам я вам другой совет:

Сухомятке скажем: «Нет!»

Если кушать хочешь вдруг,

Яблоко – твой верный друг.

И ещё совет дадим:

Соблюдать в еде режим.

Завтрак, и обед, и ужин

Человеку очень нужен.

И в процессе подрастания

Эти правила питания

Нужно помнить, соблюдать,

Чтоб здоровым взрослым стать.

3.Итог занятия.

-Какие несложные правила помогут нам избежать проблем с желудком?

(Соблюдение режима питания, не есть всухомятку, слушаться совета своего организма при выборе пищи, вовремя обратиться за помощью).

4.Домашнее задание.

-Что можно посоветовать Толстякам съесть в перерывах между приёмами пищи?
Раскрась выбранный продукт.

*Детям раздаются картинки с перечнем продуктов.

-Выучите стихотворение, кто пожелает.

Приложение №7.

1 класс.

Тема: Производство, хранение и распространение продуктов питания. (Урок 1).

Цель:

- ребёнок должен понимать, что продукты проходят определённый путь: выработка, складирование, продажа.

Оборудование: детские рисунки и плакаты о вреде переедания.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

2.Актуализация знаний.

*Повторить материал предыдущего урока.

Проверка домашнего задания:

-2-3 ученика рассказывают о своём режиме дня;

-показывают свои рисунки;

-читают стихотворение «Советы полезного питания».

Учитель:

-Для чего нужна еда? (Чтобы расти, развиваться, жить).

*Вспомнить, в какую страну ездили Толстяки; вспомнить, как встречали гостей «хлебом – солью».

-Отведав русского каравая, наши герои захотели узнать, откуда же он берётся. А для этого им пришлось по заданию повара – учителя поехать и посмотреть всё самим.

3.Основная часть.

-Куда поедут Толстяки прежде всего? (В магазин).

-А как хлеб попал в магазин?

-Куда сначала они должны были поехать?

*Подобным образом рассматривается весь процесс производства хлеба. (Слайды).

*Обсудить с детьми, почему магазины называются мясной, овощной, супермаркет?

*Аналогично рассмотреть процесс производства чая. (Слайды)

*Напомнить детям о необходимости получения нашим организмом жидкости.

-Как одним словом мы назовём рожь, пшеницу, кусты чая? (Растения)

-Что ещё можем отнести к растениям? (Например, деревья)

-Что съедобное выращиваем на деревьях? (Фрукты)

-Чем они полезны? Что делают из фруктов? (компот, сок, сухофрукты, варенье и другое)

*Повторить, что жидкость необходима для нормального функционирования организма.

*На слайдах изображения курицы, коровы, барана, пчелы.

-Как назовём их одним словом? (Животные)

-Какие продукты они могут нам дать?

-Рассмотрите слайды. На какие группы можно разделить продукты по происхождению?

*Учитель помогает сделать вывод, что продукты делятся на растительные и животные.

-Вспомните, пожалуйста, какие продукты нуждаются в термической (в приготовлении) обработке перед их употреблением, перед тем, как их есть?

*Примечание: в зависимости от уровня подготовленности класса педагог может по-разному организовать подачу материала на занятиях:

1) продукты, получаемые от тех или иных растений или животных;

2) продукт, его происхождение, технологическая цепочка;

3) соединение 1-2

4.Итог занятия.

-На какие группы по происхождению можно разделить продукты питания?

-Как попадают продукты к нам на стол?

-Какие продукты не едят сырыми?

5.Домашнее задание.

-Расскажите дома, как получается продукт и как он попадает в наш дом.

По желанию:

1)-Нарисуйте, пожалуйста, какие ещё продукты питания человек получает благодаря животным: корове, курице и др.?

2)-Нарисуйте продукты питания, которые нуждаются в приготовлении перед употреблением?

Приложение №8.

1 класс.

Тема: Производство, хранение и распространение продуктов питания. (Урок 2).

Цель:

-формирование навыка хранения продуктов в домашних условиях.

Оборудование: муляж яблока, настоящие яблоки: сохранившее, слегка увядающее, слегка подгнившее, полностью испорченное.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

2.Актуализация знаний.

*Проверка домашнего задания: повторить основные этапы поступления на наш стол:

-выработка (произрастание);

-складирование;

-продажа.

-Где мы покупаем продукты? (В магазине, на рынке, супермаркете)

-Какие бывают продукты?

3.Основная часть.

-Купили Толстяки все необходимые продукты. Принесли их домой, но все сразу приготовить невозможно. Что делать? (Положить в холодильник)

-Зачем? (Чтобы они не испортились)

-Отчего продукты портятся? (От тепла и др.)

-А для чего нужен холод? (*Выслушиваются 2-3 ответа)

*Далее учитель даёт полный ответ.

-Может ли холодильник вечно хранить продукты? (Нет)

-Расскажите, почему.

-Сравните живое яблоко и муляж.

*Учитель раскрывает понятие «жизненный цикл продуктов».

-Положите настоящие яблоки в том порядке, в каком вы считаете нужным.

-А теперь опишите состояние каждого фрукта и попытайтесь сделать вывод о том, что же такое «жизненный цикл продуктов»?

-Какое из предложенных яблок вы бы съели? Почему?

-Рассмотрите, какие продукты и блюда надо обязательно хранить в холодильнике? (Мясо, рыбу, масло, колбасы, сыр, фрукты, овощи, молочные продукты, супы, салаты и др.)

-Как мы можем определить непригодность для еды продукты?

-Какие правила необходимо соблюдать, чтобы максимально обезопасить еду от попадания различных бактерий и микробов?

*Обсудить симптомы отравления и помощь самому себе при пищевом отравлении.

4. Итог занятия.

-Где мы покупаем продукты?

-Какие магазины вы знаете?

-Почему они так называются?

-Как можно сохранить продукты дома?

-Для чего продуктам нужен холод?

-Как вы понимаете выражение «жизненный цикл продукта»?

5.Домашнее задание.

-Подумай, какие правила надо соблюдать, чтобы обезопасить свою пищу от попадания на неё различных бактерий?

-Нарисуйте продукты и подпишите эти правила под каждой картинкой.

-Изобразите на рисунке в произвольном порядке различные этапы жизненного цикла какого-нибудь продукта: яблока, мяса, хлеба и др.

Приложение №8.

1 класс.

Тема: Приготовление пищи. (Сдвоенное занятие).

Цель:

-формирование навыков гигиены и актуализации правил техники безопасности в процессе обработки и приготовления пищи.

-знакомство с правилами поведения за столом.

Оборудование: скатерть, салфетки, чайные принадлежности, подобранные по цветовой гамме; заварочный чайник; эмалированный или фарфоровый заварочный чайник; сухая заварка обычного чёрного чая; листья чёрной смородины и шиповника; самовар (или его изображение; свечи с подсвечниками; разделочная доска; блюдо; нарезанный чёрный хлеб, огурцы, зелень петрушки, укропа и сельдерея; изображение русской печки; пазл цветного человечка; фартуки, колпачки и косыночки на голову; кукла-грелка для заварочного чайника; мыло, полотенце; полотенце посудное; тряпочки-прихватки; слайды 24-30; компьютер; запись спокойной музыки; рабочая тетрадь.

Ход занятия.

1.Организационный момент.

2.Актуализация знаний.

*Учащиеся рассматривают слайд. Вспоминают основные питательные вещества, необходимые человеку. Продукты, их содержащие, их «работу» в организме человека.

На слайде изображение русской печки. Дети рассказывают, для чего она служила нашим предкам. (*Отопление, вместо плиты: парили, варили; мылись, сушили на зиму грибы, ягоды, фрукты, овощи.*)

* Коротко обсудить меры безопасности при пользовании русской печью.

Учитель:

-Кто помнит названия иконно русских напитков? (Травяной чай, квас, меды, сбитень). Сегодня мы узнаем много интересного о русском чае и научимся его заваривать. Приготовим вкусный и очень полезный бутерброд. Поговорим о русском чае (Учитель показывает сухую заварку обычного черного чая и листья некоторых растений).

- Где здесь чай? (Учащиеся показывают на черную заварку).

*Учитель рассказывает, что чёрный чай был завезен в нашу страну в конце XVIII века из Китая и не сразу завоевал всеобщую любовь.

- Русские чаи были лесные. Что это значит? Приготовленные из различных лесных ягод и трав: шиповника, земляники, малины, ежевика, липы, зверобоя и пр.(демонстрация гербария или рисунков называемых растений). Обилие витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, так необходимых для нашего организма, делало их незаменимыми при простуде, расстройствах нервной системы, сердечно -сосудистых заболеваниях (болезнях сердца).

*Разбирается значение этих веществ для организма.

3. Основная часть.

*Учащиеся делятся на несколько групп для приготовления бутербродов и заваривания чая.

Рецепт приготовления чая из шиповника и смородины: взять по 5 частей плодов шиповника и смородины.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 3-5 минут. В большой фарфоровый или эмалированный чайник положить сушёные листья смородины и заварить их отваром шиповника. Дать чаю настояться в течение 10-15 мин.

Во время приготовления чая приговаривается буквально каждая ситуация.

На столе собрана вся необходимая посуда. Картинка с изображением Трёх Толстяков, которые моют руки (*руки должны быть чистыми*. Рис 24). Учащиеся надевают фартуки косыночки. В кастрюльке, заварочном чайнике лежат карточки с вопросительными знаками. Подумайте, почему (Посуда должна быть чистая и сухая).

Залитые водой, измельченные плоды шиповника доводят до кипения (рис. 25). Все ли правильно делает Толстяк? (*Да, Нет. Почему? Пользуйся плитой только в присутствии взрослых.*)

*Учитель спрашивает, что значит довести до кипения и кипятить.

В большой эмалированный чайник один из детей кладет сухие листья смородины (слайд). Обсуждают, как это надо сделать правильно.

Один ребенок (или учитель) выливает туда отвар шиповника (рис. 26), берёт прихватку, снимает ковшик с плиты и выливает отвар в заварочный чайник. Накрывает чайник «самоварной бабой».

Пока чай настаивается, дети готовят бутерброды.

Учитель берет блюдо, рядом с которым карточки с вопросительными знаками. Вспомните почему? (*Промыть руки, надеть фартучки, проверить чистоту посуды*). Дети накладывают уже нарезанный черный хлеб и украшают его нарезанными овощами и зеленью (рис. 28). О чем надо помнить, когда работаешь с ножом и другими острыми, режущими колющими предметами? Если порезался, что надо делать? (*Промыть руки и наложить чистую повязку.*)

Приготовление закончено. Что делать? (Рис. 29). (*Выбросить мусор, помыть использованную посуду.*)

Дети помогают учителю накрывать на стол. На сервированный стол ставят цветы и свечи. А затем подают блюда с бутербродами и наливают чай, ещё раз повторяя узнанные правила.

Обсуждают, как надо вести себя за столом. (*Салфетка должна быть на коленях; на стол кладут только кисти рук.*) (Слайд)

Нельзя разговаривать громко и с набитым ртом. (*Пицца может выпасть на стол, можно поперхнуться. Громкая речь мешает другим.*) Если то, что хочешь попробовать, стоит далеко, надо попросить передать, не тянуться через весь стол.

Педагог обращает внимание учащихся на красивое и романтическое оформление стола: сочетание красок, свечи, цветы. На столе только самое необходимое. У каждого предмета свое назначение и свое место. Играет спокойная музыка. Это создает хорошее настроение, возбуждает и, значит, помогает нам правильно питаться.

4. Итог урока.

За чаем обсуждают все этапы приготовления.

Накрывая стол, надо помнить следующие правила: умеренность (*о вреде переедания*), красота (*учитель обращает внимание на красоту и приветливость стола, на гармонию цветов, романтичность горящих свечей*).

Какие важные элементы получает организм с чаем? (*Вода, витамины, минеральные вещества*).

Обсудить с учащимися меры предосторожности при работе с газовыми, электрическими плитами, режущими и с острыми инструментами, горячими предметами и блюдами.

После окончания чаепития надо помыть вместе с детьми посуду (*моем чистой тряпочкой или губкой, можно пользоваться специальными чистящими средствами, сначала моют стеклянную посуду, затем тарелки, вилки, ложки и только потом сковородки и кастрюли; мыть посуду надо не только изнутри, но и снаружи, ополоснуть чистой водой; ополоснуть раковину, постирать тряпочку*).

5. Домашнее задание.

Приготовить дома с родителями полезную закуску «Самодельный сок». Нарисуй, что и как делали, в какой последовательности (включая мытье посуды до и после приготовления, надевание фартука и косынки и т.п.).

Подумай: где могли бы появиться Три Толстяка, когда ты готовил?

Опиши вкус, цвет, запах твоего блюда.

Попробуй сам и угости своих близких.

Постарайся рассказать о своих чувствах, настроениях, ощущениях.

Понравился ли «Самодельный сок» маме, папе и др.? Почему?

Какие основные питательные вещества содержат составляющие «Самодельного сока»?

Вместе со взрослыми завари чай, как это делали на уроке.

По картинкам расскажи о том, какие правила гигиены и техники безопасности надо соблюдать в процессе приготовления пищи. Как ведет себя за столом воспитанный человек? Подпиши под каждой картинкой нужное.

*Рецепт приготовления «Самодельного сока» (см. рабочую тетрадь).