

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Мосты муниципального
района Пестравский Самарской области

«Опыт работы по реализации программы
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Любаева И.В.,

учитель начальных классов

2018 г

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. НЕТ. Детям совершенно так же, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными . Только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.»

Я.Корчак.



Здоровье как известно зависит от многих факторов и в первую очередь от **правильного** здорового питания.

В системе образования Министерством образования и науки РФ при поддержке компании «Нестле» была разработана уникальная программа **«Разговор о правильном питании»**

Цель программы :сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье , и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В ГБОУ СОШ с. Мосты данная программа реализуется с 2011 года



Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ



стандарты
второго
поколения

Концепция
Федеральных
государственных
образовательных
стандартов
общего
образования



ПРОСВЕЩЕНИЕ
РОССИИ



Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста



Одна из тем внеклассного мероприятия
«Плох обед, если хлеба нет»
проводилась по плану работы преемственности
между структурным подразделением детский сад
«Сказка» и школой.



Выпечка булочек из сдобного теста.

Цели

учить детей делать булочки различной формы из сдобного теста;

воспитывать желание плодами своего труда

сделать приятное другим людям;

воспитывать чувство ответственности за

порученное дело;

уточнить представление детей о том, какой путь проходит зерно, чтобы стать хлебом;

беречь хлеб, с уважением относиться к людям его выращивающим; учить детей добру, дружбе, развивать исследовательские умения.

Мы сейчас замесим тесто...



Наблюдение.



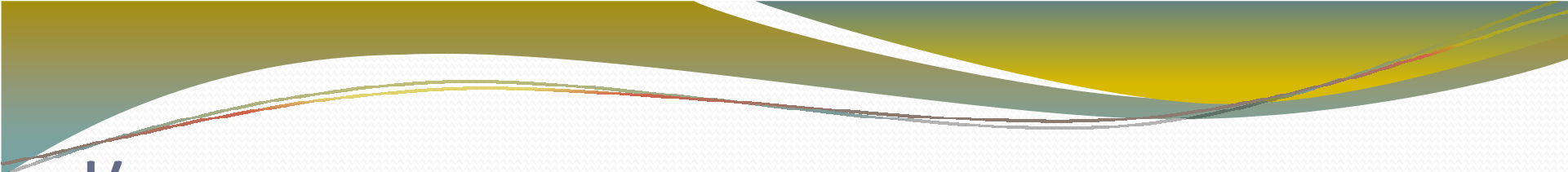
Изготовление булочек





А теперь отправим в печь...





К итоговому мероприятию готовились ответственно. Ребятам очень понравилось подбирать материал для его проведения (подбор пословиц, загадок, примет и т.д.)

Мероприятие прошло интересно.

Викторина «Хлеб в сказках»

**К счастью, на дороге
печка.**

**— Сударыня печка,
спрячь меня!**

**— Съешь моего ржаного
пирожка!**

**Девушка поскорей
пирожок в рот, а сама в
печь, села в устьецо.
Гуси полетали-полетали,
покричали-покричали и
ни с чем**



2. Напекла она пирожков, достала большой-пребольшой короб и говорит медведю:

— Вот, смотри: я в этот короб положу пирожки, а ты отнеси их дедушке да бабушке. Да помни: короб по дороге не открывай, пирожки не вынимай. Я на дубок влезу, за тобой следить буду!



Русские обычаи



- Встречать хлебом – солью гостей и молодожёнов.
- Подносить завоевателям хлеб с солью от побеждённых городов и селений.

Обычаи, обряды восточных и западных славян.

- Класть хлеб перед иконами (верность Богу).
- Клясться: «Если я не сдержу слова, пусть я не увижу хлеба!»
- Приносить хлеб в жертву своим богам.
- Использовать в качестве оберега (в колыбель к новорожденному, брать в дорогу).
- Оставлять в поле небольшую горсть несрезанных колосьев, перевязывая лентами, чтобы вернуть земле утраченную силу.
- Разрезать хлеб за столом стоя, прижимая его к груди, должен самый уважаемый в семье человек.

Приметы.

- 1) Нельзя доедать хлеб за другим – заберёшь его счастье и силу.
- 2) Нельзя есть хлеб за спиной другого человека – съешь его силу.
- 3) Даёшь во время еды хлеб со стола собакам – постигнет бедность.
- 4) Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, ещё большим грехом – растоптать эту крошку хлеба.
- 5) Люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь.
- 6) Хлеб из рук выпадает – значит, гость торопится.

Каким был первый хлеб?

- Долгое время люди употребляли в пищу зёрна в сыром виде.
- Затем придумали растирать зёрна между камнями и варить полученную крупу.
- **Первый хлеб представлял собой скорее кашу, нежели привычные нам батоны и буханки.**
- Первыми научились делать сдобное тесто в Египте.
- Дрожжевое тесто для выпечки хлеба тоже появилось в Египте.

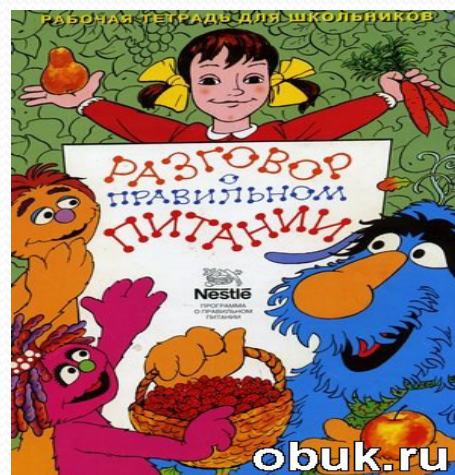
Пословицы, поговорки

- Ешь пироги, а хлеб вперед береги.
- Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
- Нет хлеба - нет обеда.
- Хлеб – всему голова.
- Все приедается, а хлеб - нет.
- Не в пору обед, коли хлеба нет.
- Без соли, без хлеба, худая беседа.
- Если хлеба ни куска, то и в тереме тоска.
- Без соли не вкусно, без хлеба не сытно.
-



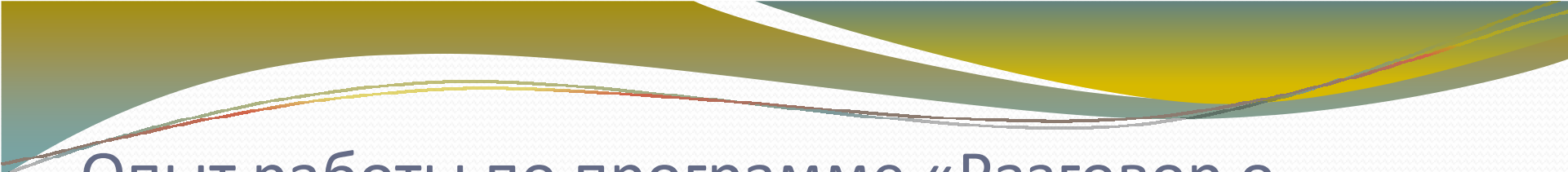
**Слава миру на земле!
Слава хлебу на столе
Слава тем, кто хлеб
растил
Не жалел трудов и
сил!**

Работая в тетради «Разговор о правильном питании» ребята с интересом обсуждают предложенные темы, разрабатывают и запоминают основные правила здорового питания. На уроках часто изготавливаем информационные буклеты, памятки.



О правильном питании провожу работу не только с детьми, но и их родителями через **родительские собрания**, цель которых изменение структуры питания в семье.





Опыт работы по программе «Разговор о правильном питании» оказался полезным для каждого из нас . Результаты опросов родителей и учащихся свидетельствуют о том, что данная программа реально способствует организации рационального питания. Меняются привычки детей, связанные с питанием. Родители с большей ответственностью подходят к составлению меню своих детей.

Я убеждена, что программа «Разговор о правильном питании» решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом.

Успешная реализация данной программы дает право рекомендовать ее учителям начальных классов, воспитателям детских садов для использования в своей работе.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



МЫ за здоровое

питание!