

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №14" имени А.М. Мамонова

"Здоровое питание"

Автор: Прасолова Ирина Александровна

Образовательное учреждение:

МОУ "Средняя общеобразовательная школа №14" имени А.М. Мамонова

Адрес: м-он Приборостроитель 16

Электронная почта: st-sh14@yandex.ru

2013г.

Правильное питание - залог здорового образа жизни. Доказано, что в школьном возрасте человек воспринимает и запоминает больше всего информации. Для того чтобы мозг справлялся с таким объемом работы, ему нужна постоянная подпитка, которую организм берет из углеводов. А еще ребенку нужно просто двигаться, бегать и играть. На это тоже требуется энергия. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

И поэтому очень важно, с раннего возраста научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья, вызвать стремление к здоровому питанию и, в целом, формировать здоровый образ жизни посредством правильного питания.

Я, Прасолова Ирина Александровна, являюсь учителем начальных классов в МБОУ "СОШ №14" имени А.М. Мамонова. Ребята моего класса второй год с удовольствием обучаются по программе "Разговор о правильном питании", ведь она представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Результаты работы по данной программе убедительно подтвердили ее эффективность. Мы, учителя - участники программы единодушно утверждаем, что программа реально помогает нам решать проблемы, связанные с укреплением здоровья детей.

Основной целью при реализации программы является для меня — формирование у детей знаний о питании и здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, которые помогут учащимся сохранить свое здоровье.

Программа реализуется во внеклассной работе (классные часы, конкурсы, праздники и т.д.), а также успешно интегрируется в содержание базовых учебных курсов (математики, русского языка, чтения, окружающего мира и т.д.).

Рассмотрим подробнее, как проходит обучение по программе в нашем 2 "а" классе.

В рамках темы "Как правильно есть" было проведено занятие, целью которого было формирование у школьников представлений об основных принципах гигиены питания. Самой интересной для детей стала парная форма работы, где ребята учились сервировать стол и соблюдать правила этикета. Это занятие вызвало у ребят массу впечатлений и отличное настроение. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

"Где найти витамины весной?" - над этим вопросом ребята думали и попытались ответить, работая в группах. Каждая группа, участникам которой заранее была дана тема для раздумья, выдвигала свои предположения, кто-то, опираясь на опыт, кто-то, отыскав информацию в различных источниках. В итоге, ответ на вопрос получился более чем, исчерпывающим. В конце занятия, ребятам было предложено нарисовать те продукты, в которых можно найти витамины весной. (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Родители - непосредственные участники учебного процесса. А в начальных классах у родителей с детьми особая, тесная связь, поэтому родители - частые гости на наших уроках, классных часах и т.д. Вот и занятие "Если хочешь быть здоров" проводилось совместно с родителями, которые с удовольствием в очередной раз, практически полным составом, пришли в наш класс. Ребята подготовили для родителей стихи о здоровом образе жизни, продемонстрировали классификацию вредных и полезных продуктов питания. Родители были активными участниками занятия. Они совместно с детьми участвовали в игре "Приготовь блюдо", в конкурсе на знание песен, в тексте которых упоминаются продукты питания, отгадывали загадки, а в конце занятия делали вместе со своими детьми поделки "Пчёлка", говоря о пользе продукта, который создают пчёлы - о мёде. Ушли родители с зарядом положительных эмоций, довольными полученной возможностью совместной деятельности с детьми, благодаря чему они сплотились и стали ближе. (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

Состоялся и "Разговор о правильном питании", на котором проводилась практическая работа "Определи вкус продукта", где ребята с закрытыми глазами на вкус пытались определить, что за продукт они пробуют. Разгадывали кроссворд, в основе которого лежали только полезные продукты, играли в игру "Поварята". А в конце занятия ребята нарисовали полезные продукты. Преимущественно у многих на рисунках оказались витаминные продукты - фрукты и овощи. (ПРИЛОЖЕНИЯ №4,5,6,7,8, 9,10)

Очень увлекательным посчитали ребята и занятие "Здоровое питание", с разработкой которого, можете ознакомиться ниже. Здесь была создана творческая группа, участники которой подготовили сообщения о трёх группах витаминов - А, В и С и рассказали одноклассникам в каких продуктах содержатся данные витамины. Ребята отгадывали загадки, собирали пословицы, а также познакомились с пирамидой питания. Самым ярким и интересным во время занятия была сценка "Спор овощей", которую ребята готовили заранее. Родители проявили себя и в этом мероприятии - придумали ребятам костюмы овощей. Герои сценки, по-доброму, споря друг с другом, отстаивали пользу "своего" продукта. В конце занятия ребята сформулировали правила здорового питания, которые пообещали всегда выполнять. (ПРИЛОЖЕНИЕ №11)

Классный час на тему "Здоровое питание"

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

Оборудование: плакат "Овощи и фрукты", пословицы, правила здорового питания, пирамида питания, ромашка, костюмы овощей.

Ход занятия:

Вступительное слово учителя.

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

Предлагаю провести *мозговой штурм в виде игры «Ромашка»*: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить...

- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- Землю сушит зной, человека (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Поработал (отдохни)
- Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы

- это народная мудрость.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

Загадки о фруктах и овощах.

- Сам с кулачок,

Красный бочек,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.

(яблоко)

- Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах.

(капуста)

- Маленькая печка

С красными угольками

(гранат)

- Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Что это за шар?

(арбуз)

- За кудрявый холодок

Лису из норки поволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

- Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(лук)

- Маленький, горький,

Луку брат.

(чеснок)

- Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(вишня)

- Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)

Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

Физкультминутка

Мы проверили осанку и свели лопатки,
Мы походим на носках, а потом на пятках.
Пойдем мягко, как лисята, и как мишка косолапый-
И как зайныка – трусишка, и как серый волк- волчище.
Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся.

Сообщения детей

Ценность витаминов велика. И здоровье человека во многом зависит от правильного и разнообразного питания. В питании обязательно должны присутствовать овощи и фрукты и желательнее в сыром виде. Прежде всего это всем вам доступная квашеная капуста и свежая капуста, морковь, лук, чеснок и др.

Зимой и особенно весной неплохо бы ежедневно употреблять витамины в драже. Они продаются в аптеках. Употреблять поливитамины нужно по строго определенной норме (1-2 шт. в день), иначе можно навредить организму.

Продукты, богатые витамином **А** (витамин роста) - рыбий жир, масло коровье, мясо, яйца, морковь, перец красный, щавель, лук, помидоры, абрикосы, яблоки.

В (витамины обмена веществ)- мясо (говядина, свинина), яйца, молоко и молочные продукты, хлеб грубого помола, горох, фасоль, капуста, картофель, сыр, крупа гречневая.

С (аскорбиновая кислота) –свежие ягоды, капуста, редька, огурцы, картофель, плоды шиповника, рябины, облепихи, черной смородины, красный перец, апельсины, лимоны.

Учитель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

Давайте посмотрим сценку “Спор овощей” и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.

(Под музыку овощи выходят).

Сценка "Спор овощей".

Учитель:

Ждут здесь овощи ребят,
Кто нужней они узнать хотят!

Овощи:

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Ведущий:

Выскочил горошек –
Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,
Свекла проворчала...

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Ведь для винегрета
Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким

Ведущий:

Тут надулся помидор
И промолвил строго:

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Ведущий:

У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще
И тогда как верный друг,
К вам придет зеленый... лук!

Лук:

Я -приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг
Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –
Слово не сказала...
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра

Так вкусна, полезна...

Ведущий: Спор давно кончать пора!

Учитель. Последняя игра называется **“Здоровье”**. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

З — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О — очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О — отдых;

В — вода, витамины, врач;

Ь - Слов, начинающихся на “Ь” не существует.

Е — еда.

Правила правильного питания.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переедайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

Будете ли вы питаться правильно?

Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Участие родителей в реализации конкурсной работы

Родители - активные участники всех мероприятий проводимых в классе. Но в реализации программы "Разговор о правильном питании" они участвуют наиболее охотно, так как проблема питания детей на сегодняшний день является одной из самых главных. Ведь дети находятся в стадии активного роста и чипсы, сухарики, "Кока-кола" и т.п. пагубно влияют на их развитие.

Родители оказывают помощь в этой области и приходя в школу и, находясь дома. Для одного из мероприятий родители подготовили своим детям замечательные костюмы "овощей" (горошек, свекла, капуста, огурец, морковь, помидор, лук, картофель, баклажан). Ребята были очень довольны, активно вжились в роль и демонстрировали свои костюмы одноклассникам. Приходя на занятия, родители участвуют в конкурсах, играют с детьми, рисуют, создают поделки.

Совместно с детьми формируют знания о питании и здоровом образе жизни, воспитывают полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье.

Оценка эффективности конкурсной работы

Материалы данной конкурсной работы могут использоваться работниками дошкольных образовательных учреждений при проведении воспитательных занятий, учителями начальных классов не только для реализации программы "Разговор о правильном питании", но и как классный час, а также студентами-практикантами педагогических колледжей, институтов и т.д. при проведении уроков или внеклассных занятий. Этим подтверждается эффективность данной конкурсной работы.