

Приложение 3
к Порядку об организации и
проведении регионального тура
Всероссийского конкурса «Разговор о
правильном питании»
в 2024 году

Паспорт конкурсной работы регионального тура

Титульный лист

Название конкурсной работы	«Разговор о правильном питании»
Автор (ФИО- полностью)	Кузнецова Елена Константиновна
Должность автора	Учитель начальных классов
Школа - полное наименование	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного муниципального образования Белореченский район
Адрес, номер телефона, электронная почта автора (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте)	Краснодарский край, Белореченский район, поселок Степной, улица Школьная 11, 8-918-262-06-26 ekk1965@mail.ru
Возраст учащихся (класс)	4 класс
Используемая часть программы: «Разговор о правильном питании»; «Две недели в лагере здоровья»; «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании»;

Календарно-тематическое планирование в соответствии с темой конкурса
(не более 2 стр.)

Краткое описание методики - не более 2 стр. (основные этапы реализации методики, продолжительность реализации каждого из этапов, формы реализации, используемые на каждом из этапов, участие родителей)

Описание одного или двух занятий, в соответствии с темой конкурса
(не более 10 страниц)

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Формы реализации
1.	05.09. 2023	Вводное занятие. Правила питания.	«Будем здоровы!?!», работа с картинками
2.	12.09. 2023	«Самые полезные продукты».	Проведение тестирования
3.	19.09. 2023	Путешествие по улице правильного питания.	Викторина
4.	26.09. 2023	Питание в семье	Игра по карточкам «Собери на стол»
5.	03.10. 2023	Правила питания.	Оформление плаката
6.	10.10. 2023	Гигиена питания.	Оформление дневника.
7.	17.10. 2023	Гигиена питания.	Работа с дневником правильного питания.
8.	24.10. 2023	«Мой день» Режим питания школьника	Практическая работа
9.	07.11. 2023	«Молоко и молочные продукты.	«Молочное питание» оформление плаката
10.	14.11. 2023	Что надо есть, чтобы стать сильнее	Тестирование по теме
11.	21.11. 2023	«Меню спортсмена»	Практическая работа
12.	28.11. 2023	«Знатоки молока»	Конкурс, викторина
13.	05.12. 2023	«Почему сегодня каша?»	Экскурсия в столовую, изучение меню
14.	12.12. 2023	«Самая вкусная, полезная каша»	Экскурсия в школьную столовую, самостоятельная работа – составить меню для одноклассников.
15.	19.12. 2023	«Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.»	Викторина
16.	26.12. 2023	«Законы питания».	Оформление плаката правильного питания
17.	16.01. 2024	«Каждому овощу свое время.»	Составление меню для завтрака.
18.	23.01. 2024	«Какие бывают бутерброды»	практическое приготовление бутербродов.
19.	30.01. 2024	Составление меню обеда.	Практическая работа
20.	06.02. 2024	«Пора ужинать»	Обсуждение меню.
21.	13.02. 2024	«Угощаем гостей». Составление меню для ужина.	Практическая работа
22.	20.02. 2024	Значение витаминов в жизни человека.	Кроссворд «Витамин у деда в огороде»
23.	27.02. 2024	«Любимые продукты и блюда»	Оформление плаката
24.	05.03. 2024	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Тестирование по теме

25.	12.03. 2024	«Изготовление витаминного салата»	Практическая работа
26.	19.03. 2024	«Режим питания».	Тестирование по теме
27.	02.04. 2024	«Витаминная страна»	Оформление плаката
28.	09.04. 2024	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Мастер класс
29.	16.04. 2024	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Презентация книжки
30	23.04. 2024	«Вершки и корешки»	Инсценированные сказки
31.- 32.	30.04. 2024	«Советы по правильному питанию».	Практическая работа
33.- 34.	07.05. 2024	Подведение итогов. «Реклама овощей»	Творческий отчет

Описание методики

Пояснительная записка

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В ходе исследования учащихся было выяснено, что большинство детей лишены полноценного режима питания. «Рабочий день» школьника не всегда позволяет обедать вовремя, и дети часто перекусывают чипсами, сухариками, запивая всё это газировкой. В школьной столовой многие не едят кашу, не пьют кисель, на столах остается не тронутый хлеб. Организация и вовлечение детей в кружок «Разговор о правильном питании» предполагает убедить их в здоровом и правильном питании. В системе воспитания младших школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание.

Программа кружка «Разговор о правильном питании» соединила все эти направления. Для успешной адаптации человека к условиям окружающего мира необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Важно не только правильно готовить, но правильно питаться. А умение красиво подать блюдо, красиво сервировать говорит об эстетическом вкусе человека. На занятиях кружка, кроме изучения основ правильного питания, мы учимся искусству приготовления блюд. В практике я использую практические занятия по приготовлению бутербродов, салатов, десертов. Весь курс построен таким образом, что кроме практических занятий дети получают информационный материал о составе блюд, о калорийности, узнают историю возникновения блюд, знакомятся со всевозможными приборами и посудой, учатся соблюдать гигиену, правила техники безопасности.

При изучении темы «Составление меню» предусмотрена проектно-исследовательская работа, продуктом которой были брошюры-памятки о содержании полезных веществ в разных продуктах питания.

Часть тем кружка посвящена практическим занятиям по кулинарии. Цикл этих занятий направлен на решение следующих задач:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- воспитывать у детей культуру здорового питания;
- участие родителей в творческих конкурсах, выставках фотовыставках совместной деятельности дошкольников и родителей;
- освоить технологию определения признаков доброкачественности продуктов;
- обучить приемам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- формировать умение рационально организовать труд на своем рабочем месте;
- выработать безопасные и санитарно-гигиенические приемы труда;
- знакомить с оборудованием, производственным инвентарем, инструментами;
- знакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций;
- формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Для решения поставленных задач используются следующие формы обучения: беседы, игры с тестом, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, викторины, проектная, исследовательская деятельность.

Я использую следующие формы и виды контроля: презентации, видеоролики, выставки работ, участие в конкурсах, мини-проекты.

Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании»

В реализации программы кружка «Разговор о правильном питании» активно участвуют родители. На классном родительском собрании они были ознакомлены с программой кружка. Ими была подчеркнута необходимость такой работы с детьми, так как, по их мнению, это одна из проблем современных детей. Поэтому приобщение детей к культуре питания, ознакомление с правилами питания, выработка привычки питаться полезными продуктами – это общая задача классного руководителя и родителей. Родители стали главными помощниками учителя в реализации данной программы. Они активно помогают при проведении практических занятий: выполняют роль консультантов, обеспечивают практическое занятие продуктами. Родители активны на мероприятиях «Папа, мама, я – спортивная семья», «День урожая». Они оказывают помощь при проведении экскурсий.

Занятие на тему:
**«Значение витаминов в
жизни человека»**

**Провела: учитель
начальных классов
Кузнецова Е.К.**

п. Степной

2023-2024 учебный год

Цели: 1) познакомить с понятием «витамины», «авитоминоз»; раскрыть значение витаминов в жизни человека.

2) развивать у учащихся интерес к изучаемому предмету посредством игр, развивающих занимательных упражнений.

3) воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

Ход классного часа

- Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю всем вам здоровья.

– Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

(Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях.)

– Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Человек должен питаться разнообразной, здоровой пищей.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

- Ребята, а что надо делать, что бы быть здоровым?

1. Соблюдать правила гигиены?

Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. (работа по плакату «Режим дня» и «Полезные и вредные привычки»)

– Первое, что мы делаем рано утром?

– Идём умываться, чистить зубы.

Умывался он раненько,
Зубы чистил, уши тёр.
Самым чистым и опрятным
Был в лесу лесной бобёр!

Чистить зубы нам не лень –
Чистим их два раза в день.
Чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго – три минутки
Щёткой чистой, не мохнатой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щёткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!
Чтобы зубы не болели,

Знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год

Показать врачу свой рот!– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:1. Чисти зубы два раза в день;

2. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.3. Меняй зубную щётку каждые три

месяца;

4. Посещай стоматолога два раза в год;

5. Ешь здоровую пищу;

- А как вы понимаете выражение: - Ешь здоровую пищу?

- Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая.

Игра «Что я ем?»

- Ребята, назовите свою любимую и не любимую еду! (по цепочке)

- А всегда ли любимая еда полезная?

Игра «Что полезно»

На доске помещены карточки с продуктами. Детям надо их разделить на полезные и вредные)

Карточки:

МОРКОВЬ, ЧИПСЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, ГАЗИРОВКА, ПОМИДОРЫ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО, ГАМБУРГЕР, РЫБА, КОКА-КОЛА, РЫБА, КОНФЕТЫ, СЫР, КЛУБНИКА, ПЕРСИКИ.

- Чем эти продукты полезны и чем вредны? (*Ответы детей.*)

- Действительно, в полезных продуктах есть витамины и минералы.

- Сегодня мы поговорим о витаминах.

Свое название витамины получили от латинского слова «*вита*» – *жизнь*, т.е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. А,В,С,Д,Е,...- так начинается латинская азбука. В медицине латинские буквы стали азбукой здоровья- обозначениями витаминов.

Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Как и у человека у каждого из них есть свое имя.

- Какие витамины вы знаете? (ответы детей)

- Мы узнаем много нового о витаминах,

Витамин А (работа по слайду презентации)

Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

рыбий жир печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки молоко.

Витамин В(работа по слайду презентации)

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

*Дрожжи, горох, крупа гречневая, овсяная, фасоль, хлеб пшеничный
телятина.*

Витамин Д(работа по слайду презентации)

Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком

*сливочное масло, сырой яичный желток, печень трески и других рыб, икра,
сыр и творог, грибы, петрушка, крапива.*

Витамин С(работа по слайду презентации)

Я самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

*чёрная смородина, перец, цветная капуста, щавель, лимоны, апельсины, мандарины,
капуста, зелёный лук, малина, вишня, абрикос, персик, банан*

Витамин Е (работа по слайду презентации)

Я очень редкий витамин. Чтобы ваше сердце было здорово – дружите со мной! Растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное)
*яичный желток, орехи (миндаль, арахис), печень, мясо, сливочное масло
молоко, зародыши пшеницы, зеленые части овощей.*

***Я – Яблоко! Все говорят, что я умное. Это потому, что во мне много железа и
витамина С. Отгадайте мои загадки!***

На сучках висят шары –
Посинели от жары. (Сливы)

Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая. (Чёрная смородина)

Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (Картофель)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. (Капуста)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки. (Земляника)

ФИЗМИНУТКА

Дети получают карточки. Разгадывание кроссворда о витаминах. (кроссворд размещен на доске)

Задания к кроссворду по теме «Витамины» (вопросы по горизонтали):

Шут в луже, борода снаружи. (свёкла)

Новогодний фрукт. (мандарин)

Сто одежек и все без застёжек. (капуста)

Появление этого овоща в России связывают с именем Петра I. (картофель)

Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь)

Он же томат. (помидор)

Кислый citrusовый плод. Только лишь по назначенью... (лимон)



Работа по стихотворению Тихоновой Е. о витаминах:

Маленькие, как пылинки,
Есть на свете витаминки.
Знают взрослые и дети
Как нужны малютки эти.
Надо все любить продукты
Мясо, овощи и фрукты.
Витамин в них много есть

Их количество не счесть.
В творожке и молоке,
В колбасе или муке,
Витаминов много в сыре,
В вишнях, яблоках, инжире.
Есть в сгущенке и тушенке,
Много в жареной печенке.

В клюкве, ежевике, сливе,
В груше, дыне и маслине.
В рыбе, масле и сметанке,
В кукурузе, редьке, манке.
Витамины в простокваше,
В гречневой, полезной каше.
В соке, ряженке, кефире,
В мармеладе и пломбире.
В шпротах, яйцах и рисе,
В хлебе, чае, арахисе.
Нам всего не перечить,
Витамины всюду есть.
Они полезные друзья!
Их огромная семья
Нам поможет крепче стать.
Мы должны о них все знать.
С витамина А начнем
И узнаем все о нем.
Он полезен при гастритах
И при язвенных колитах,
При заболеваниях кожи,
Зрение восстановить поможет,
Важен при задержке роста.
В чем он есть запомнить просто!
Надо есть трески печенку
Взрослым людям и ребенку.
Рыбий жир здесь натуральный
Витаминный - идеальный.
В витаминах группа есть,
Сможем их мы перечить.
С- а проще аскарбинка,
Маленькая витаминка!
Испугается всерьез
Ее авитаминоз.
Сладкий перчик мы едим,
Значит вирус победим!
Жуй смородину, петрушку
И шиповника пей кружку!
Будет не страшна простуда,
И капуста вся, любая
И сырая, отварная,
Квашенная, и в борщах,
И в зеленых вкусных щах.
Витамины есть в продуктах,
В мясе, овощах и фруктах.
Но поможет не всегда
Полноценная еда.
И ученые собрались,
Очень дружно постарались,
И создали препараты,
И состав у них богатый.
Синтетических кислот
И химических пород.

Станут крепкие сосуды,
Вирусам сопротивляться
Будет организм стараться!
Витамин отличный U,
Все внимание к нему!
У кого болит желудок,
Развивается склероз,
Если функция страдает
Пищеварительных желез.
Здесь капустный нужен сок,
Петрушки свеженький пучок
И свекла столовая,
Всегда помочь готовая.
Витамин Д очень крепкий
Костные поправит клетки.
При переломах он поможет
И заболеваниях кожи.
При рахите просто класс!
Лечит людям псориаз.
Знают люди всего мира
Пользу, толк рыбьего жира.
Можно предложить не зря
Съесть копченого угря.
В витаминной, есть в семье
Витамин с названием E.
Есть он в соевых бобах,
Его много и в маслах,
В кукурузном, солнечном,
В соевом, подсолнечном.
Он сосуды расширяет,
Мышц питание улучшает,
При неврозах он полезен,
Лечит кожные болезни.
Витамин поможет К,
Если дефицит белка.
Остановит без сомненья,
Если есть кровотечение.

Получились витамины
Для людей необходимы.
Выпускаются в таблетках,
Для детей есть и в пипетках.
В порошках и капсулах,
Во флаконах, ампулах.
Витамины есть уже
В конфетках, в маленьких драже.
Но должны все люди знать:
Надо строго соблюдать
И производить лечение
Список использованной литературы:

Итог классного часа:

Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье/

- О чем сегодня говорили?
- Почему нужно есть больше овощей и фруктов?
- Ребята я приготовила вам угощение (*Показываю пакет с яблоками.*)
- Какой витамин мы получим если съедем эти яблоки? (*Витамин С.*)
- Можно их съесть сейчас? (*Нет, сначала их нужно вымыть*)
- Действительно, прежде чем съесть овощи и фрукты, их нужно тщательно вымыть. Не забывайте это правило! Молодцы!