Паспорт конкурсной работы

(для Первого тура)

Титульный лист

|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | «Плох обед, если хлеба нет» |
| Автор (ФИО - полностью) | Закотнова Виктория Витальевна |
| Школа – полное наименование | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 5" города-курорта Железноводска Ставропольского края |
| Адрес, электронная почта педагога (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте) | Viktoriya.094@yandex.ru |
| Возраст учащихся | 8-9 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» | «Разговор о правильном питании» |
| Стаж работы в программе | 2 года |

**Тематическое планирование и планируемые результаты**

**Программы «Разговор о правильном питании»**

**2 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кол**-**во часов** | **Тема занятия** | **Форма проведения и используемые литературные произведения.** |
| **1** | **Давайте познакомимся** | Урок - введение в новый материал. Рассматривание рисунков и составление рассказов по рисункам. |
| **2** | **Если хочешь быть здоров** | Чтение и обсуждение пословиц, рисование любимых продуктов и блюд, рассматривание и обсуждение картин. |
| **3** | **Любимые игры на свежем воздухе** | Урок –игра. Чтение стихотворения о зарядке Г.Граубина и отрывков из сказки А. Милна «Вини-Пух и все-все-все».  Любимые игры детей с мячом, скакалкой и другие. |
| **4** | **Полезные и вредные продукты** | Рассматривание и обсуждение рисунка.  Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин»и «Где купить нужные продукты». Чтение и обсуждение басни И.С. Крылов «Ворона и лисица». |
| **5** | **Продукты зеленого,**  **желтого и красного стола** | Сюжетно-ролевые игры «Разноцветные столы». Чтение и обсуждение отрывка из сказки Л. Кэррол «Алиса в стране чудес» |
| **6** | **Ты идешь в гости** | Тест «Полезные и вредные продукты»  Просмотр и обсуждение мультфильма  «Винни - Пух идет в гости». |
| **7** | **Удивительные превращения пирожка** | Рассматривание и обсуждение рисунка. Составление режима питания  Чтение и обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колосок» |
| **8** | **«Режим питания»** | Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания».  Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня |
| **9** | **Как правильно есть.** | Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». |
| **10** | **Русская кухня.** | Соревнование »Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Просмотр презентации «Русская кухня» |
| **11** | **Кто жить умеет по часам** | Чтение и обсуждение пословиц, составление режима дня любимого литературного героя, Чтение и обсуждение стихотворение Т. Варламовой. |
| **12** | **Вместе весело гулять!** | Подвижные игры во время перемен (классики), во время прогулок (классики, игры с мячом и прыгалками). |
| **13** | **Из чего варят кашу** | Рассматривание и обсуждение рисунков. Чтение и обсуждение отрывков из сказки А.С. Пушкин «Сказка о попе и его работнике Балде» и Н. Носов «Незнайка на Луне». |
| **14** | **Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»** | Конкурс рисунков «Мой  завтрак». Праздник «Бабушкина каша». |
| **15** | **По страницам сказок**  **«Любимые блюда**  **сказочных героев»** | Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре , вспоминают, чем питались сказочные герои,  анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах) |
| **16** | **Плох обед, если хлеба нет** | Составление меню обеда, рисование десерта. Беседа «От зёрнышка до хлебушка». Практическая работа в группах. |
| **17** | **Время есть булочки.** | Составление меню полдника, рисование молочных продуктов, придумывание загадки про молоко и молочные продукты |
| **18** | **Полдник – время есть**  **молочные продукты** | Викторина «что делают из молока». По группам придумывают  меню полдника и обсуждают их |
| **19** | **Пора ужинать** | Рисование запеканки, составление меню ужина  Чтение и обсуждение сказки «Скатерть-самобранка». |
| **20** | **Проект «Меню для ужина»** | Урок - защита проектов. Дети в группах придумывают и рисуют  меню ужина для разных персонажей, затем рассказывают о них |
| **21-25** | **Веселые старты в классах** «Самые сильные, смелые, ловкие» | Придумывание названия команд, эмблем игры.  Спортивная игра «Быстрые, сильные, ловкие». |
| **26-28** | **На вкус и цвет товарищей нет** | Рассказы обучающихся: «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал». Практическое занятие «Учимся делать бутерброды». Техники безопасности при работе с режущими предметами. |
| **29-30** | **Как утолить жажду «Что мы** **пьем?»** | Видео экскурсия в музей воды.  Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода,  сок, молоко и т.д.) |
| **31** | **Что помогает быть сильным и**  **ловким** | Делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам.  Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Робин Бобин Барабек». |
| **32-33** | **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты** | Составление салатов, отгадывание загадок, отгадывание кроссвордов «Сухофрукты» и «Овощи и фрукты».  А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». |
| **34** | **Подготовка и проведение «Праздника здоровья»** | Заполнение дневника «Мои любимые продукты», рисование плаката и праздничного стола, Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Внеурочная деятельность "Разговор о правильном питании"**  **Конспект занятия изучения нового материала на тему:**  **«Плох обед, если хлеба нет»**  Продолжительность: 35 минут.  Класс: 2  Подготовила: учитель начальных классов  Закотнова В.В. | |
| Цели: подвести учащихся к пониманию важности здоровья для человека; формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре; сформировать представление о важности правильного питания.  Задачи: развивать социально-бытовые компетенции, связанные с приготовлением пищи; сформировать начальные представление о том, как необходимо заботиться о своем здоровье; прививать бережное отношение к хлебу; воспитывать уважение к труду людей, выращивающих хлеб; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;  Планируемые результаты:  Предметные: научиться понимать необходимость вести здоровый образ жизни;  - использовать для сохранения и укрепления своего здоровья режим и правильное питания;  - расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и формировать готовность соблюдать эти правила;  Метапредметные (критерии сформированности УУД).  Познавательные:  -перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы; -строить свое сообщение в устной и письменной форме;  -выделять существенную информацию из сообщений разных видов;  -осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  -строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его свойствах, связях;  Регулятивные:  -определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;  -понимать, принимать и сохранять учебную задачу;  - действовать по плану и планировать свои учебные действия;  -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы;  -адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления.  Коммуникативные:  - выполнять различные роли в группе;  - формулировать собственное мнение;  - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;  - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | |
| Личностные:  -демонстрировать навыки культурного поведения при общении;  - осознавать культуру правильного питания как основное средство здорового образа жизни;  -уяснить для себя, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; -стремиться использовать полученные знания в жизни;  -выполнять изученные правила охраны и укрепления здоровья.  Оборудование: презентация, карточки для «Инфо-угадайки», карточки с пословицами, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», коллекция разнообразных хлебобулочных изделий, изображения: «Плох обед, если хлеба нет», «Хлеб всему голова».    Ход занятия:  1. Организационный момент.  Проверка готовности к занятию, психологический настрой «Поздоровайся глазами».  - Давайте поздороваемся глазами, улыбнемся друг другу и подарим хорошее настроение. Хорошее настроение всегда помогает справиться с любой задачей и добиться хороших результатов. Сегодня мы должны хорошо поработать и справиться со всеми заданиями.  2. Актуализация знаний.  -Мы сегодня продолжим разговор о правильном питании.  «Инфо-угадай-ка»  - На доске вам предложены карточки с разными действиями, распределите их на две группы и сделайте соответствующий вывод, выбрав красную карточку:  - пицца  - овощи ПРАВИЛЬНОЕ  - молочные продукты ПИТАНИЕ  - чипсы  - фрукты НЕПРАВИЛЬНОЕ  -хлеб ПИТАНИЕ  -конфеты  -Учащиеся делают вывод о том, какие продукты полезны для здоровья человека.  3. Определение темы занятия и постановка цели занятия. | |
| - Сегодня на уроке мы выясним, какой продукт является самым важным для человека.  Отгадайте загадку:  Вот он –  Тёплый, золотистый.  В каждый дом,  На каждый стол –  Он пожаловал – пришёл. В нем –  Здоровье, наша сила,  В нем –  Чудесное тепло.  Сколько рук  Его растило,  Охраняло, берегло! (Хлеб)  - О чем же сегодня мы будем говорить?  - А что для вас означают слово «хлеб»? \ любые ответы детей  Как вы думаете, насколько важно употребление хлеба в пищу для здоровья человека?  \ любые ответы детей  Спасибо вам за интересные мысли! Надеюсь, сегодня ваше представление о хлебе и его значении для здоровья человека расширится.  4. Работа по теме занятия.  а) Беседа о хлебе.  -Рассмотрите образцы хлебных продуктов. Чем они похожи, а чем отличаются?  \ любые ответы детей.  -А вы знаете, когда появился хлеб? Ученые считают, что «матерью» хлеба стала каша из цельного зерна, приготовленная древним человеком и случайно попавшая на раскаленные камни очага. Так появилась первая лепешка.  Время шло, и человек превратил приготовление хлеба в настоящее искусство. Вначале появились каменные жернова — цельное зерно стали размалывать в муку, и хлеб стал мягче, вкуснее. Египтяне подарили миру хлеб из кислого теста. Случилось это около 5000 лет назад. Секрет приготовления «воздушного» хлеба переняли древние евреи и финикийцы, а уже от них — римляне и греки.  Чем севернее жили люди, тем темнее и грубее был их хлеб. Пшеница любит тепло и солнце, а рожь к холодам менее чувствительна. Потому на столе скандинавских и | |
| славянских народов хлеб чаще всего был ржаной, а пшеничная булка появлялась лишь по праздникам.  б) Игра «Цветик- Семицветик»  А сейчас мы поиграем в игру «Цветик- Семицветик». Специалисты во всем мире признают полезность хлеба. Открывая по лепестку, мы узнаем, что дает человеку хлеб. \дети отрывают у цветка по лепестку, зачитывают информацию:  УГЛЕВОДЫ (с обратной стороны лепестка расшифровка)  •С хлебом человек получает около 50% необходимых ежедневно углеводов. Углеводы дают человеку энергию.  БЕЛКИ  • За счет хлеба на 35% удовлетворяется суточная потребность организма в белках, которые являются источником витаминов группы «В» и помогают организму ребенка расти и развиваться. При недостатке витамина В может проявляться повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, раздражительность.  Витамин Е «отвечает» за здоровье кожи ребенка. Витамин РР способствует снижению уровня холестерина в крови.  МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА  • Хлеб — прекрасный источник минеральных веществ: кальция, фосфора, железа. Минеральные вещества, которые находятся в составе, способствуют полноценному росту, физическому и умственному развитию.  Железо – необходимо для нормальной работы иммунной системы, улучшает кровь, помогает усвоению витаминов.  Магний, необходимый для правильного развития опорно-двигательного аппарата.  МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА  • Хлеб ржаной и из пшеничной муки грубого помола содержит в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Цинк необходим для поддержания нормальной мозговой активности и полноценного обмена веществ.  КЛЕТЧАТКА  •Клетчатка - грубые растительные волокна, необходимые для правильного пищеварения, способствуют нормальной работе кишечника, улучшают аппетит и выводят токсины, то есть, яды.  КРАХМАЛ | |
| •В хлебе много крахмала, который превращается в глюкозу, необходимую для полноценной работы мозга.  Вывод: хлеб полезен для людей. Лучше выбирать сорта из муки грубого помола или с добавлением отрубей.  в) Беседа «От зернышка до хлебушка»  - К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Чтобы попасть на стол, хлеб проходит длинный, трудный путь. Весь год трудятся земледельцы, заботясь о будущем урожае. Подготовка семян, сев, прополка, пахота – всё важно, в хлеборобском деле не т мелочей. А когда наступает горячая пора жатвы и днём, и ночью гудят в поле комбайны, мчатся по дорогам машины, гружённые тяжёлым, золотым зерном. Нельзя упустить ни дня, ни часа, ни минуты.  -Очень бережно надо относиться даже к маленькому кусочку хлеба. В музее истории Ленинграда хранится кусочек заплесневелого хлеба. Таков был в зимние месяцы блокады дневной паёк для жителей осаждённого фашистами города. Блокада длилась 900 дней и ночей. Жители города получали 125 г хлеба на весь день, но именно он, этот хлеб помог ленинградцам не только выстоять, но и победить.  Люди, пережившие войну, голод, берегут каждую крошку и никогда не выбросят даже маленький кусочек пищи, хлеба в мусорное ведро.  г) Микроитог.  -Давайте подведем итог нашей беседы о хлебе. Составьте правила обращения с хлебом: \ дети составляют правила, например:  • Уважай хлеб и труд хлеборобов сам и учи этому других.  • Бери хлеба столько, сколько съешь.  • Остатки хлеба отдай птицам или животным.  • Не выбрасывай чёрствый хлеб, из него можно приготовить другие блюда.  д) Практическая работа в группах. Представление блюд. «Кулинарная студия»  -Ребята, ученики нашего класса подготовили дома и хотят поделиться с вами рецептами приготовления блюд из черствого хлеба.  1 ученик: Бутерброды детские «Башни» Взять 4 ломтика белого хлеба. Ломтики намазать маслом с двух сторон, кроме первого. Первый ломтик покрыть кружочком сыра, второй-ломтиком огурца, третий - кружочком яйца, отварной моркови или помидора. | |
| 2 ученик: Канапе. Из черствого хлеба канапе вырезать удобнее. Для украшения можно использовать все, что есть у хозяйки под рукой: майонез, масло, сыр ,яйца , маслины, овощи, ягоды, зелень, брынзу. Чтобы их легче было брать , втыкают шпажки.  3 ученик: Вафельные трубочки.  Потребуется: сливочное масло – 300 г; куриные яйца – 8 шт.; пшеничная мука – 2 ст.; сахарный песок – 1,5 ст.; ванилин – 1 пакетик (1 г).  Приготовление: растопить сливочное масло; соединить с яйцами и сахаром; затем все ингредиенты перемешать и добавить муку; в самом конце подмешать ванилин.  Вафли, приготовленные по следующему рецепту, получаются очень вкусными и рассыпчатыми. вафельницу перед выпеканием нужно смазать маслом и следовать инструкции прибора.  А сейчас мы с вами будем готовить вафельные трубочки по этому рецепту.  е) Работа в группах «Собери пословицы»  -Самых дорогих и желанных гостей встречают хлебом – солью, показывая своё дружелюбие и радость.  -Клянусь хлебом! – говорит кавказец, потому что хлеб – священный и важный поручитель  - У каждого народа есть множество пословиц и поговорок, посвященных самому главному и важнейшему продукту - хлебу.   * Хлеб — батюшка,……………………… вода — матушка. * Без хлеба куска…………………………. везде тоска. * Пот на спине - …………………………....так и хлеб на столе. * Без печки холодно -………………………без хлеба голодно. * Не в пору и обед,…………………………коли хлеба нет.   - Прочитайте полученные пословицы, поясните их смысл.  5) Физминутка.   |  |  | | --- | --- | | Семена рядами  В землю мы сажали.  Раз-два, раз-два –  Вот как мы сажали. | *Движения выполнять по содержанию текста.* | | Мы водой прохладной  Грядки поливали.  Раз-два, раз-два –  Вот как поливали. | *Движения, имитирующие полив из лейки.* | | Урожай богатый  Дружно собирали.  Раз-два, раз-два –  Вот как собирали. | *Полуприседания влево-вправо с отводом руки.* | | Хоровод и песни  Сами затевали.  Раз-два, раз-два –  Вот как затевали. | *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*  *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.* |   6. Продолжение работы по теме занятия. Работа по тетради.  а) Чтение по ролям рассказа «Плох обед, если хлеба нет» на с26-28.  б) Анализ прочитанного и ответ на вопросы:  - Чье меню вам больше понравилось?  - Что бы вы хотели попробовать?  - Сколько блюд должно входить в обед? \дети записывают на доске  1. Закуска или салат  2.Первое блюдо  3. Второе блюдо  4. Третье блюдо (десерт)  - А как называется перечень всех блюд? (Меню)  в) Игра-соревнование «Поварята».  Вызываются по 3 человека от команды мальчиков и девочек. Каждая команда получает тарелку и набор карточек с изображениями продуктов: мясо, картошка, капуста, фасоль, свёкла, морковь, лук, соль, сахар, уксус, перец, вермишель, рис, зелень. Ваша задача – сварить борщ. Выберите, что из предложенных продуктов, вы используете при приготовлении.  \Победителям вручаются призы: по одной морковке на каждого участника команды победителей. | |
| г) Работа в парах. Выполнение задания №1 (с.29)  -Используя полученный опыт, выполните следующие задания:  -составьте меню обеда с соседом по парте.  -один из вас пусть нарисует, а другой напишет названия блюд в своей тетради.  \опрос детей  д) Выполнение задания №2 (с.29)  -Придумай и нарисуй десерты. \опрос детей  7. Микроитог.  -Сделайте выводы: каким должно быть меню обеда?  -Сравните свои выводы с выводом на странице 29.  -Зачитайте «Памятку о правильном питании»  Памятка о правильном питании.  В питании всё должно быть в меру;  Пища должна быть разнообразной;  Еда должна быть тёплой;  Тщательно пережёвывать пищу;  Есть овощи и фрукты;  Есть 3—4 раза в день;  Не есть перед сном;  Не есть копчёного, жареного и острого;  Не есть всухомятку;  Меньше есть сладостей;  Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.  8. Рефлексия.  -На уголке вашей парты лежит конвертик с деталями цветка. Вставьте в желтую сердцевину цветка лепестки того цвета, которыми вы оцениваете свою работу на уроке и покажите мне.  Узнал новое (синий лепесток) Ничего нового не узнал (Белый лепесток)  Было интересно (жёлтый) Было скучно (зеленый)  Активно работал (красный) Ничего не понял (коричневый)  \Заключительное слово учителя. | |
| Ссылки на использованные источники  ФИЗМИНУТКА:https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2015/06/29/fiz-minutki-na-urokah-selskohozyaystvennogo  https://yandex.ru/video/preview/?text=познавательный+мультфильм+о+пользе+хлеба&path=wizard&parent-reqid=1613247953149363-5176058764020506540-balancer-knoss-search-yp-vla-7-BAL00107-production-app-host-vla-web-yp 361&wiz\_type=vital&filmId=4607975449693383177&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvzG8pgQD1n6M Видеопрезентация «От зернышка до хлеба»  https://posobie.info/readtext\_articles.php?mode=articles&t=69346 Полезен ли хлеб для детей?  https://uroki4mam.ru/kogda-rebenku-mozhno-davat-hleb Польза и вред хлеба для ребенка | |