



***Особенности реализации курса
«Разговор о правильном
питании»
в контексте требований
ФГОС НОО»***

*Панченко Ю.В.
зав. отделом ДиНОО
ГАОУ ДПО ИРОСТ,
ст. преподаватель каф едры ДиНОО*

Способы реализации курса:

- через классные часы,
- через урочную деятельность,
- средствами внеурочной деятельности (на постоянной основе),
- через систему дополнительного образования.

В чем особенности организации
внеурочной деятельности?

Рабочие программы учебных предметов, курсов, а также рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются *на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру*

Стандарты устанавливают три группы образовательных результатов

- **Личностные** (система ценностных отношений, интересов, мотивации учащихся)
- **Метапредметные** (способы деятельности, освоенные на базе одного или нескольких предметов, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях)

- **Предметные:**

Ученик научится:

- ✓ овладеет системой правил и основами рационального питания,
- ✓ понимать необходимость соблюдения гигиены питания;
- ✓ распознавать полезные и вредные продукты питания;
- ✓ об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

Ученик получит возможность научиться :

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ориентироваться в структуре ежедневного рациона питания;
- этикету в области питания;
- распознавать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме и др.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Коммуникативные:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Средством достижения комплекса личностных и метапредметных результатов является **системно-деятельностный подход**

ФГОС декларирует системно-деятельностный подход к обучению

Основные отличия:

- Процесс обучения направлен на выработку метапредметных умений, формирование «умения учиться»
- Знания приобретаются через деятельность, осознанно и активно
- Обучение имеет практическую направленность



Это ведет к снижению перегрузок, повышению мотивации к обучению, созданию благоприятной психологической атмосферы на уроке, к формированию таких качеств как инициативность, самостоятельность, учебная активность

Воспитательные результаты

Воспитательный результат – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности.

- **Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе).
- **Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности
- **Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитательные результаты первого уровня (социальные знания):

- ценность жизни,
- ценность человека,
- ценность добра,
- ценность истины,
- ценность семьи,
- ценность гражданственности,
- культура, культура питания (правила и основы рационального питания и др.),
- ценности здорового образа жизни.

Воспитательные результаты второго уровня:

- осознание ответственности за качество состояние своего здоровья,
- ценностное отношение к своему здоровью;
- оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Воспитательные результаты третьего уровня:

- опыт взаимопомощи и заботы о здоровье близких,
- участие в мероприятиях по популяризации здорового образа жизни,
- опыт осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье,
- готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Технологии проектного и исследовательского обучения

Цель - создание условий, при которых учащиеся:

- самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников,
- учатся пользоваться приобретёнными знаниями для решения познавательных и практических задач;
- создание условий для сплочения коллектива

Направления или ориентиры исследований:

- Состав пищи,
- Правила сервировки стола,
- Этика поведения за столом,
- Дары моря, леса,
- Кулинарная обработка пищи,
- Полезные продукты,
- Правильное питание,
- Культура питания, как составляющая ЗОЖ,
- Народные традиции, связанные с питанием.

Примерные темы исследовательских проектов

- Живительная вода
- Питательные напитки
- Как хлеб на стол пришёл
- Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты
- Как питаешься, так и улыбаешься
- Плох обед, коли хлеба нет.
- Дары моря.
- Из чего состоит наша пища.
- Пища для спортсменов.
- Какую пищу можно найти в лесу.
- Из история овощей.
- Витамины, это здорово!
- Роль минералов в жизни человека
- Мёд – натуральный продукт
- Полезные продукты и настроение
- Вся жизнь из воды происходит, вода всё хранит, производит
- Откуда в кране вода?
- Каши разные нужны, каши разные важны
- Чай – напиток здоровья и долголетия
- «Осторожно- Еда!» (о влиянии на организм еды быстрого приготовления)
- Почему картофель считают вторым хлебом?
- Почему вредно есть на ночь?
- Где найти витамины весной
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее

План исследования

- Состав продукта питания.
- Полезные свойства продукта.
- Кулинарная обработка.
- Интересные сведения о продукте.
- История возникновения продукта питания
- Твоё отношение к данному продукту питания.
- Отношение к этому продукту окружающих (одноклассников, членов семьи и т.д.)
- Использование продукта в кухне своей страны и в кухне разных народов.
- Виды продукции из исходного продукта.

Проектные задачи

Проектные задачи в начальной школе



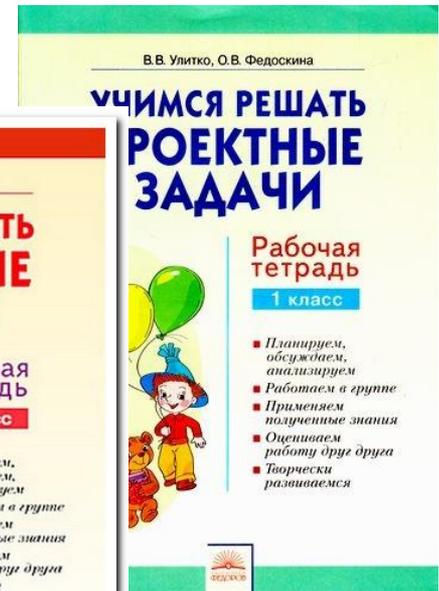
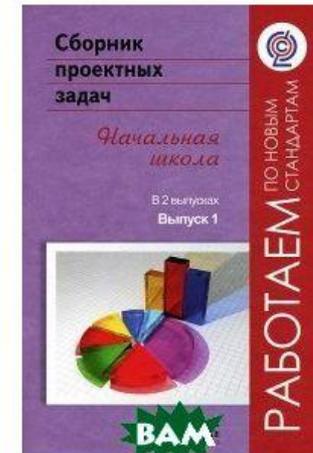
• Проектные задачи в начальной школе: пособие для учителя / [А. Б. Воронцов, В. М. Заславский, С. В. Егоркина и др.]; под ред. А. Б. Воронцова. – М. : Просвещение, 2009 – 176 с. – (Стандарты второго поколения).

В пособии описываются разные типы проектных задач, предлагается система оценивания и даются практические рекомендации педагогам по их применению в обучении младших школьников.

Описаны формы предъявления и особенности проектных задач для каждого класса начальной школы.

Приводятся примеры конкретных проектных задач и алгоритм их решения.

В книге описывается переход от проектной задачи в младшей школе к проектной деятельности в основной школе.



Задача «Карлсон просит о помощи»

Цели:

.....

1. Комплексное использование освоенных математических, языковых и естественнонаучных знаний и умений в нестандартных условиях.
- 2. Апробация умения пользоваться моделями, схемами и таблицами для поиска оптимального решения задачи.
- 3. Обучение умению верно восстанавливать недостающую в таблице информацию, составлять схему движения героев с учетом заданного направления движения.
- 4. Апробация способов сотрудничества в микрогруппах при решении ряда практических задач: распределение обязанностей, выполнение персональных заданий, коллективное обсуждение результатов, взаимоконтроль

Личностные:.....

Метапредметные:

1. Умение анализировать информацию с точки зрения заданного условия конкретного задания.
2. Умение читать модели, схемы, таблицы для решения поставленных задач.
3. Умение самостоятельно создавать знаковосимволическую модель в соответствии с заданными условиями.
4. Умение критически относиться к информации и видеть ошибки.
5. Владение комбинаторными умениями.
6. Умение обобщать полученную информацию (для выполнения итогового задания).
7. Умение договариваться для выполнения коллективно-распределительной работы при решении ряда задач.
8. Умение выбирать оптимальный вариант решения задачи.
9. Умение объективно оценивать себя, рефлексировать.
10. Коммуникативные навыки регулятивные взаимодействие в ходе коллективно-распределительной деятельности в группе, степень участия каждого члена группы в разрешении проектной задачи

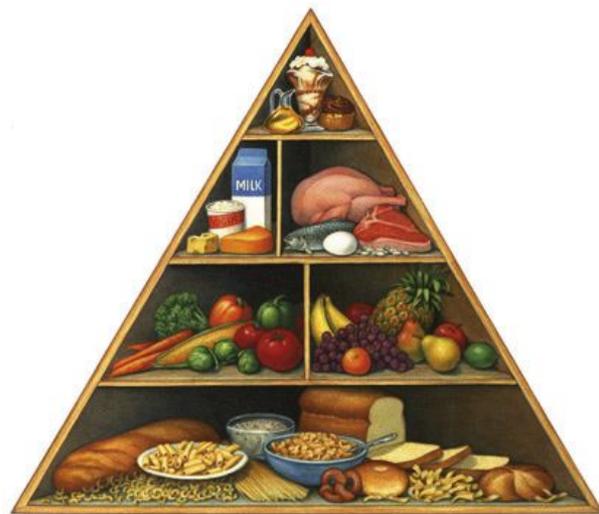
Предметные

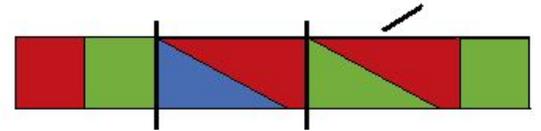
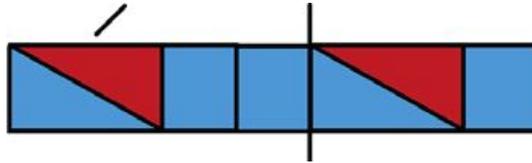
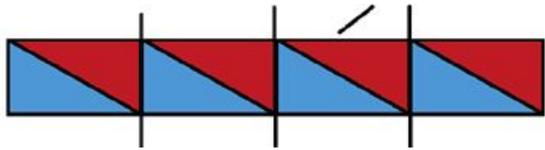
1. Знание качественных характеристик звуков русского языка.
2. Умение анализировать слого-звуковую модель на предмет ее корректности.
3. Умение применять различные освоенные орфографические знания в обозначенных ошибкоопасных местах.
4. Умение выполнять сложение чисел в центре «Сотня».
5. Умение применить знания порядкового счета для расположения объектов в пространстве при заданном направлении движения.

По здоровью

Продуктивное

Задание 2. Дорогие р....бята, недавно у меня был День рождения. В гости я пригласилуратино,инни-Пуха, иезнайку. Мы реш...ли пойти в парк на аттракционы. По пути мы купили по 2 мороженных и столько же – на обратной д...роге домой. Дома мы съели по 4 пирожных, по 3 шокола...ки и по баноч...е варенья. Утром у меня разболелся ж...вотик и горлышко. Пришлось вызвать врач.... Докторйболит выписал лекарство и сказал, чтобы я употреблял в пищ... полезные продукты. А какие продукты полезные, я не знаю, но очень хоч... выздороветь. Подскаж...те мне, пожалуйста, какими продуктами полезно питаться.





Буратино

Карлсон

Айболит

Чебурашка советует употреблять в пищу овощи и фрукты. Именно овощи и фрукты богаты *витаминами*. (*Витамины — это вещества, которые поступают с пищей. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.*)

Мышонок Пик рекомендует крупы, потому что каши помогают работе желудка, они богаты углеводами. (*Крупа — пищевой продукт, состоит из цельных или дробленых зерен различных растительных культур. Углеводы — основа растительных продуктов, главный источник энергии в организме человека.*)

Кот в сапогах предлагает включать в меню молоко, творог, яйца, мясо, потому что *белки необходимы для пищеварения, они обеспечивают защиту организма.*

Доктор Айболит составил таблицу примерного количества пищи для одного приема в течение всего дня так, чтобы наш герой не переедал.

Задание 3. Составьте меню для завтрака или для ужина нашему герою, чтобы завтрак или ужин были полезны для организма, используйте информацию таблиц «Примерное количество пищи для одного приема» и «Масса некоторых блюд».

Примерное количество пищи для одного приема			
Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Основное блюдо – 30 г Напиток – 20 мл Хлеб с маслом – 15 г	Салат – 10 г Первое блюдо – 30 г Мясо – 10 г Гарнир – 15 г Напиток – 20 мл	Напиток – 20 мл Булка – 20 г Или фрукты – 30 г	Основное блюдо – 30 г Напиток – 20 мл Хлеб с маслом – 15 г

Задание 6. Помоги выбрать друзьям фрукты, учти рекомендацию Доктора Айболита: «Не переедать». Воспользуйся таблицами «Примерное количество пищи для одного приема» и «Витаминный состав и масса некоторых фруктов».

Масса некоторых блюд				
Основное блюдо	Кол-во (г)	Напиток	(Кол-во (мл)мл)	Общее кол-во пищи для одного приема
Каша гречневая с маслом	30	Настой шиповника	20	
Пудинг творожный	20	Молоко кипяченое	20	
Каша рисовая молочная	45	Чай	50	
Каша овсяная с маслом	30	Сок яблочно-виноградный	20	
Омлет	30	Кефир	15	
Каша манная молочная	50	Персиковый нектар	20	
Вермишель в молоке	25	Ряженка	25	
Пюре картофельное	30	Какао	40	

Станции и задания квеста

1. **«Ешь, это полезно!»** Изучить питательную ценность продуктов. Выяснить, из каких компонентов они состоят.
2. **Реклама.** Создать рекламу полезного продукта
3. **О чем говорит этикетка продукта.** Индивидуальное или групповое исследование
4. **Полезно или вредно.** Распределить продукты
5. **Школьный завтрак.** Оценить питательную ценность школьного завтрака.

Технология решения изобретательских
задач или ТРИЗ.

Формы взаимодействия с родителями:

1. **Школьный конкурс семейных команд «Разговор о правильном питании»** (включает: викторину, презентацию семьи, конкурс блюда из полезных продуктов, конкурс кулинарного карвинга и др.)

Примерные вопросы викторины

- ✓ Верно ли, что в старину не говорили «напиток», а употребляли слово «пойло»
- ✓ Верно ли, что в стародавние времена соль и сахар были в диковинку?
- ✓ Почему так говорят: *Человека узнаешь, когда с ним пуд соли ложкой расхлебаешь.*
- ✓ Верно ли, что перерыв между приемами пищи должен быть 5-6 часов.
- ✓ Верно ли хорошо известное нам утверждение: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»?
- ✓ Верно ли, что пшенная каша делается из пшеницы?
- ✓ Верно ли, что после обеда нужно обязательно побегать, попрыгать или потанцевать, чтобы пища утряслась?
- ✓ Верно ли, что без еды человек может прожить около месяца, а без воды не больше трех дней?
- ✓ Верно ли, что кефир появился в России

2. **Создание сообщества, в том числе Интернет-сообщества или страницы на сайте школы, посвященной популяризации правильного питания.**

3. **Совместное с детьми выполнение творческих заданий:**

- ✓ изготовление плакатов,
- ✓ составление кроссвордов,
- ✓ подготовка мультимедийного сопровождения выступления ребенка ,
- ✓ изготовление книжки-малышки,
- ✓ изготовление папки-передвижки (например, «Витаминный калейдоскоп»),
- ✓ подготовка фотовыставки «Полезные семейные блюда» и др.

Формы взаимодействия со здравоохранительными органами:

- встречи с педиатром, диетологом, стоматологом);
- популяризация здорового образа жизни: выставка плакатов в детской больнице.....
-

Обеспечение двигательной активности

*Отводимые часы на внеурочную деятельность, используются по желанию обучающихся, социальному запросу родителей (законных представителей) обучающихся и **направлены на реализацию различных форм её организации, отличных от урочной системы обучения.***

- Игровая деятельность,
- «Начнём здоровое утро. Утренняя гимнастика»,
- Практикум «Накрываем стол к ужину»,

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Задачи внеурочной деятельности:

- *развитие опыта неформального общения, взаимодействия, сотрудничества;*
- *расширение рамок общения в социуме*
- Взаимодействие через взаимодействие сетевые— модели организационные
- Участие в акциях.....какие
- В настоящее время в Кургане можно кулинарные мастер-классы, например, в кафе «Мишель», «Окинава», «Мама Мия» и др.
- Библиотеки Библиотека им. Островского:
- Информационно-игровая программа «Путешествие по городу Ням-нямску»
- В гостях у Витаминки»

**Организация внеурочной
деятельности в
соответствии с**

требованиями ФГОС НОО»
Ориентир на достижение результатов
освоения основной образовательной
программы НОО

Социализация

Обеспечение двигательной активности
(формы, отличные от урочной
деятельности)