**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Верхнеобливская основная общеобразовательная школа**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия по питанию**

**«Человек есть то, что он ест».**

**Выполнила**

 **классный руководитель 6 класса**

 **Елисеева Вера Анатольевна**

**2021-2022 учебный год**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия**

**«Человек есть то, что он ест»**

Тематическое направление: физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Тема воспитательного мероприятия по питанию «Человек есть то, что он ест».

Обоснование ее выбора (актуальность). «Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека», так написал в своей книге «Рецепты долголетия А.А. Агаджанян. Перед строительством дома закладывают его основу – фундамент. И чем прочнее фундамент, тем дольше простоит дом. Основа нашего здоровья это питание. Дети с раннего возраста должны понимать его значимость, отличать полезные продукты от неполезных и даже вредных, научиться основам рационального питания, правилам приема пищи, правильному поведению за столом.

Мероприятие подготовлено для учащихся 5 касса, возраст 11-12 лет

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность). Данное мероприятие проводится в рамках воспитательного направления: «Выбор - здоровье, спорт плюс безопасность». Каких бы тем не касались: спорт, физкультура, безопасная жизнедеятельность, везде в той или иной мере возникают вопросы, связанные с правильным питанием. Тема настолько общирна, что под данным общим название проходит несколько мероприятий в год, где рассматриваются различные аспекты, связанные с рациональным питанием.

Цель: Расширение знаний детей о рациональном питании, формирование у детей потребности к здоровому образу жизни, воспитание ответственного отношение детей к своему здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи - формирование у детей установки на ЗОЖ (оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек), приобщение детей к здоровому образу жизни, профилактика заболеваний.

Планируемые результаты воспитательного мероприятия. Осознание учащимися значимости правильного питания для здоровья, соблюдение правил рационального питания, умение критически относится к продуктам питания, осознано выбирать полезные продукты.

Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора. Мероприятие проведено в форме беседы-обсуждения. В данном классе ребята умеют и хотят участвовать в обсуждении, высказывать свое мнение, анализировать ответы товарищей.

Педагогические технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов. При проведении воспитательного мероприятия используется деятельностный подход. В центре внимания стоит совместная деятельность детей и классного руководителя по решению вместе выработанных задач. Используются технологии критического мышления, ситуативного обучения, информационно-коммуникативного взаимодействия. Методы: активные и интерактивные: совместное обсуждение, наглядный (использование схем, таблиц), поисковый, практический (решение практико ориентированных задач), проектный (составление меню).

Приемы: работа в парах и группах, решение практических задач, анализ, дискуссия, обмен информацией.

Описание этапов подготовки и проведения мероприятия. Подготовительный этап включает выбор темы, определение формы проведения мероприятия, учет интересов детей. Ребята получили задание: первая группа - приготовить советы по питанию в стихах, вторая группа - проанализировать калорийность обеда в школьной столовой.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.); Мероприятие проводит классный руководитель. Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор. Информационные: презентация Power Point, учебное пособие «Здоровье человека», С.Тверская, Д. Утешинский, М.2002., блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева; электронные ресурсы из сети Интернет «Решу ОГЭ, биология»

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей. Данную разработку можно использовать при подготовке и проведении аналогичных мероприятий для учащихся 5-8 классов. На данном мероприятии осуществляется межпредметная связь с уроками математики, биологии. Поэтому данный материал может быть использован на этих уроках.

**Сценарий воспитательного мероприятия «Человек есть то, что он ест».**

 Воспитательное мероприятие посвящено теме рационального питания. Проведено для учащихся 5-6 классов.

 Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Основа нашего здоровья - питание. Дети с раннего возраста должны понимать его значимость, отличать полезные продукты от неполезных и даже вредных, научиться основам рационального питания. О важности данной темы говорит и тот факт, что у большого процента детей диагностируются заболевания пищеварительной системы – гастриты.

 Форма проведения: беседа-обсуждение, решение практико-ориентированных задач.

 Цели и задачи: Расширить знания детей о рациональном питании;

продолжить формирование у детей потребности к здоровому образу жизни;

воспитывать ответственное отношение детей к своему здоровью.

 Оборудование: компьютер, проектор, карточки с пословицами, таблицы по калорийности рациона, презентация Power Point

Ход внеклассного мероприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Действие ведущего | Действия детей |
| 1 | Приветствие ! Ребята, я раздам вам карточки. На них отдельные слова. Из них надо собрать пословицы и поговорки. | Работают в парах. Собирают из отдельных слов пословицы и поговорки.Здоров будешь, все добудешь.В здоровом теле здоровый дух.Здоровье не купишь, его разум дарит. |
| 2 | Слайд 1. Беседа. О чем мы будем сегодня говорить? Что же такое здоровье? | О здоровье.Примерные ответы: когда ничего не болит, хорошее настроение, редко простужаешься и т. д. |
| з | Слайд 2. Подведем итоги. Здоровье – это отсутствие болезней и видимых дефектов тела, хорошее физическое развитие, психическое развитие, умение сопротивляться неблагоприятным факторам |  |
| 4 | Что нужно, чтобы быть здоровым? | Примерные ответы: хорошо кушать, соблюдать режим дня, соблюдать правила гигиены, заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни и т.д. |
| 5 | Слайд 3. Основные элементы ЗОЖ:двигательная активность,рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим дня,умение управлять своим здоровьем | Дети слушают, сравнивают со своими ответами. |
| 6 | Что из перечисленного вы поставите на первое место? | После обсуждения приходят к выводу: рациональное питание. |
| 7  | Слайд 4. Один из древних философов сказал: «Человек есть то, что он ест». От того что мы едим, как едим зависят наше здоровье и настроение. Прокомментируйте русские пословицы. | Дети объясняют смысл пословиц.Где пиры, там и немочи. Ешь да не жирей, будешь здоровей.Гречневая каша-матушка наша, а хлебец ржаной – наш отец родной. Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят. |
| 8 | Слайд 5. Принципы правильного питания. 1. Количество энергии, получаемое с пищей должно соответствовать затратам энергии 2. Разнообразие. Продукты должны содержать белки, жиры, углеводы. Ежедневно в рацион должны входить свежие овощи и фрукты3.Есть надо 4-5 раз в день в одно и тоже время4.Ешь только свежие продукты5.Соблюдай правила поведения за столомОцените себя. «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет»- 0 баллов | Дети оценивают себя, подсчитывают баллы.10-9 баллов – отлично8-7 баллов – хорошо6-5 удовлетворительноменьше 5 баллов - плохо |
| 9 | Слайд 6.Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое получает организм из пищи при полном ее усвоении. Калорийность продуктов измеряется в килокалориях. 1 ккал = 1000 кал | Дети слушают, задают вопросы. |
| 10 | Слайд 7. Решаем задачу, используя таблицы (приложение 1). Петя каждый вечер бегает трусцой в течение 1часа 30 минут. За два часа до этого он плотно ужинает. Сегодня Петя съел 200 г гречневой каши, 50 г сырокопченой колбасы, 50 г сыра, 25 г хлеба и чай с сахаром. Используя таблицы, ответьте на вопросы:1) Какова энергетическая ценность ужина? 2) Покроет ли калорийность ужина энергетические затраты Пети на бег? Можно ли такой ужин назвать полноценным? Почему? | Дети решают, обсуждая решение.1. Энергетическая ценность ужина- 844 ккал
2. Энергозатраты Пети –855 ккал
3. Дети делают выводы, обращая внимание, что нет овощей и фруктов
 |
| 11 | Слайд 8.Жизнедеятельность нашего организма обеспечивают белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Используя таблицы 3,4 (приложение 1) определите:1. Сколько ккал в сутки необходимо детям вашего возраста. 2. Какова должна быть калорийность вашего первого завтрака?
 | Дети рассматривают слайд. Отвечают на вопросы о составе пищи. Затем работают с таблицами, отвечая на вопросы.  |
| 12 | Используя таблицу 1 (приложение 1) энергетической и пищевой ценности продуктов питания, составьте меню для своего завтрака согласно его калорийности. | Работа в группе. Дети работают с таблицами, спорят, кому что нравится, представляют варианты своего завтрака. |
| 13 | Ребята, вам было дано задание: определить калорийность обеда в школьной столовой и сравнить с данными таблицы (приложение 1) для вашего возраста. | Отчет ребят о том, что калорийность обедов соответствует табличным данным. |
| 14 | http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1RkcP839pC22hw1P-r14BO65qaKTM5SRkZCeTgDn6uOyicНа слайде 9 вы видите несколько наборов продуктов с одинаковой калорийностью 780 ккал. Чтобы вы выбрали для себя, почему? Обоснуйте свой выбор. | Ребята обсуждают. Мнения разделились. Затем на основе полученных знаний обосновывают свой выбор  |
| 15 | Предлагается детям сформулировать основные правила питания. Затем обобщаем информацию на слайде 10.1. Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще, чем через 4 часа
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно
3. Вечером не пить чай, кофе
4. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами
5. Белый хлеб есть реже, черный чаще
6. Меньше соли
7. Воду пить небольшими порциями в течении дня
8. Пища должна быть свежеприготовленной, теплой
9. Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор
10. Принимать пищу только тогда, когда есть чувство голода
 | Дети формулируют основные правила питания. |
| 16 | Слайд 11. Академик Н.А. Агаджанян в своей книге «Резервы долголетия» написал: «Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека»Согласны ли вы с этим утверждением? Какой вывод вы можете сделать по итогам сегодняшнего мероприятия? | Идет рефлексия. Ребята высказывают свое мнение, задают вопросы, кто-то из детей пытается на них ответить. |
| 17 | Подведем итог. «Человек есть то, что он ест». Вы согласны или нет? Обоснуйте свой вывод. | Каждый ребенок высказывает свое мнение. |
| 18 | Полезные советы от ребят, которые они подготовили.  | 1. Всякий раз, когда едим,О здоровье думаем:«Мне не нужен жирный крем,Лучше я морковку съем».2. Чтобы хворь вас не застала,В зимний утренний денек,В пищу, вы употребляйтеЛук зеленый и чеснок.3. Ешьте овощи и фрукты —Они полезные продукты!Конфеты, пряники, печеньеПортят зубкам настроение.4. Мясо, овощи и фрукты —Натуральные продукты,А вот чипсы, знай всегда,Это вредная еда.5. «С» — важнейший витамин,Всем вокруг необходим,Лучше средства в мире нетУкреплять иммунитет.Каждый день съедай лимон —Будешь крепок и силен.6. Витамины группы «В»Пользу принесут тебе.Надо их употреблять,Чтобы нервы укреплять,Улучшать обмен веществ,Уменьшать излишний вес. |
| 19 | Детей поблагодарить за активную работу. Угостить детей полезными и вкусными морковными конфетками домашнего приготовления. |  |