**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 фрукты  3.Есть надо 4-5 раз в день в одно и тоже время  4.Ешь только свежие продукты  5.Соблюдай правила поведения за столом  Оцените себя. «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет»- 0 баллов | Дети оценивают себя, подсчитывают баллы.  10-9 баллов – отлично  8-7 баллов – хорошо  6-5 удовлетворительно  меньше 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-r14BO65qaKTM5SRkZCeTgDn6uOyic  На 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 употребляйте  Лук зеленый и чеснок.  3. Ешьте овощи и фрукты —  Они полезные продукты!  Конфеты, пряники, печенье  Портят 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 нет  Укреплять 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. |  |