

Мастер-класс на тему:

***Курс по выбору для младших
школьников
«Разговор о правильном питании»***



Цель мастер-класса:

Познакомить учителей с реализацией программы
«Разговор о правильном питании»
в рамках ФГОС второго поколения.



**Цель программы –
сформировать у детей
представление о важности
правильного питания, как
составной части
сохранения и укрепления
здоровья.**



Актуальность:

- *Актуальность* программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.



Реализация программы с 2000года:

- через уроки здоровья;
- через интеграцию с курсом окружающего мира;
- через внеклассную деятельность;



Реализация программы с 2011года:

- курс по выбору в рамках внеурочной деятельности;
- выполнение требований ФГОС нового поколения;
- знакомство с основами рационального питания;



«Мои ученики будут узнавать новое не от
меня;
они будут открывать это новое сами.
Моя главная задача - помочь им раскрыться,
развить собственные идеи».
И.Г.Песталоцци



Групповая работа:

- постановка познавательной задачи (проблемной ситуации);
- раздача дидактического материала;
- планирование работы в группе;
- индивидуальное выполнение задания, обсуждение результатов;
- обсуждение общего задания группы (замечания, дополнения, уточнения);
- сообщение о результатах работы группы;
- общий вывод о работе групп и достижениях поставленной задачи.



Правила работы в группе:

- убедись, что в разговоре участвует каждый;
- говорить спокойно и ясно;
- говорить только по делу;
- не говорить всем сразу;
- реагировать жестами и знаками;
- возражая или соглашаясь, смотреть на говорящего.
- обращаться друг к другу по имени.



Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

- Что такое каша?
- Когда лучше есть кашу? Почему?
- Что будет, если не есть кашу?
- Из каких растений можно сварить кашу?
- Какие каши ты знаешь? Запиши.
- Какие пословицы про каши ты знаешь?
- Что можно добавить в кашу для разнообразия вкуса?



Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты:

- 1 группа – овощи
 - 2 группа – ягоды
 - 3 группа - фрукты
- Вспомни, какие овощи (ягоды или фрукты) вы знаете. Нарисуйте их на ватмане.
 - Как часто нужно их кушать?
 - Чем они полезны?
 - В какое время года созревают овощи (ягоды или фрукты)?
 - Какое блюдо можно приготовить из них?
 - Расскажи, о чём узнал ребятам.



Время кушать:

- 1 группа – завтрак
 - 2 группа – обед
 - 3 группа – полдник
 - 4 группа - ужин
- Сколько раз в день нужно кушать?
 - В какое время суток ваш приём пищи?
 - Какое место в дневном рационе занимает ваш приём пищи?
 - Какие продукты рекомендуют принимать?
 - Составь меню.



Самые полезные продукты

- 1 группа – зелёный стол
- 2 группа – жёлтый стол
- 3 группа – красный стол

- Для чего мы едим?
- Откуда мы берём продукты?
- Как часто нужно кушать продукты вашего стола? Почему?
- Какие продукты находятся на вашем столе? Нарисуйте их.
- Расскажите ребятам о продуктах вашего стола.



Что нужно кушать, если хочешь стать

- 1 группа - Сильнее (меню для спортсменов)
- 2 группа - Умнее (меню для напряжённого умственного труда)
- 3 группа - Здоровее (меню для укрепления здоровья)



Задания для групп:

- Из чего должны состоять продукты вашей группы?
- Чего учёные не рекомендуют употреблять?
- Какие продукты помогут стать сильнее (умнее или здоровее)? Выберите картинки или нарисуйте.
- Составь меню спортсмена (умного человека или здорового).
- Оформите на бумаге и расскажите коллегам о продуктах своей группы.



Рефлексия

Вопрос:

Вспомните свой опыт учения в школе и ВУЗе ?

-Вы сами ставили перед собой учебные цели или Вас вел за собой учитель, предлагая усвоить ту или иную тему, а затем объяснял ее?

