

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?

