



МАСТЕР-КЛАСС:

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнила: Зиновьева
Наталья Леонидовна, учитель
начальных классов

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:



Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в школах этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. Вот почему вопрос о формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:



Цель: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья учащихся начальной школы;

Основные задачи:

формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;

формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни;

воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье;

становление начального опыта защиты природной среды и своего здорового образа жизни

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты — лучшие источники белка.

Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Много углеводов есть в хлебе, крупах, овощах и фруктах.



Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры — это сливочное и растительное масло, сало.



ЦЕЛЬ ЭКСПЕРИМЕНТА



- УЗНАТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ТРИ ГЛАВНЫЕ ГРУППЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ;
- ПОДТВЕРДИТЬ НАЛИЧИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОСТЫХ ПРОБАХ;
- УСВОИТЬ, ЧТО В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ ЭТИ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАТСЯ В РАЗНОМ КОЛИЧЕСТВЕ

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ:



Экспериментальные наборы появились в нашей школе с 2013 года. С этого времени часы внеурочной деятельности, а это у нас обязательный час для учащихся 1-4 классов, стали носить действительно исследовательский характер. Дети сами могут попробовать что-либо изобрести и исследовать.

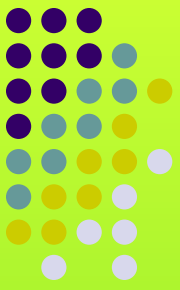
Так, например, в 2014 году учащиеся 4 «А» класса, в ходе часов исследовательской деятельности подготовили проект «Блеск и красота кристаллов», который занял 1 место в школьном конкурсе проектов и 2 место в городском конкурсе.





Таким образом, можно сделать вывод, что использование экспериментальных наборов во время внеурочной деятельности способствуют развитию интереса у учащихся, а значит и способствует формированию, как предметных, так и метапредметных УУД.

КОМАНДА «ЖИРЫ»



ЧТО ЭТО ЗА ПЯТНО В ТЕТРАДИ?

Делая домашнее задание, Сережа ел пирожное. И хотя он смёл с тетради все крошки, учитель заметил это. В эксперименте мы попробуем выяснить, от каких составных веществ пирожного возникло пятно в тетради.

ВЫВОД:



Самая простая возможность доказательства жиров – это **проба масляного пятна**. При втирании или капании жира на бумагу возникает прозрачное жирное пятно.

КОМАНДА «УГЛЕВОДЫ»



КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛАЮТ
ЧЕЛОВЕКА СИЛЬНЫМ?

Перед соревнованиями спортсмены для повышения выносливости употребляют в пищу мучные изделия, картофель и рис. Эти продукты содержат такой углевод, как крахмал. Крахмал снабжает организм энергией в течение всего соревнования. Попробуйте определить с помощью йодной пробы, какие продукты наиболее ценны как источник энергии, поскольку они содержат очень много крахмала.

ВЫВОД:



Наличие в пищевых продуктах крахмала доказывается **йодной пробой**. Крахмал реагирует с йодным раствором, и продукт окрашивается в красно-коричневый или черно-синий цвет.

КОМАНДА «БЕЛКИ»



КАКТ ДОКАЗАТЬ НАЛИЧИЕ БЕЛКОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ?

Вы знаете, из чего состоит куриное яйцо – из желтка и белка. Этими веществами питаются будущие цыплята до вылупливания из яйца. Без такого вещества, как белок, наш организм тоже не мог бы расти. Белки содержатся в разных продуктах питания, но они внутри них не так хорошо видны, как в яйце. В эксперименте вы попытаетесь выяснить с помощью кислоты, какие пищевые продукты содержали белок.

ВЫВОД:



Простой способ доказательства белков (протеинов) – **кислотная проба**. Кислота разрушает структуру молекул белков.

Образуются хлопья свернувшегося белка, отделяющиеся от водной фазы.

РЕФЛЕКСИЯ



| Плюс | Минус | Интересно |
|--|---|--|
| <p>записывается все, что понравилось на мастер-классе, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по вашему мнению могут быть вам полезны для достижения каких-то целей</p> | <p>записывается все, что не понравилось на мастер-классе, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по вашему мнению, оказалась не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций</p> | <p>записываются все любопытные факты, о которых узнали на мастер-классе, и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к выступающему</p> |

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

(Мишель Монтенью)





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!
Желаю вам крепкого здоровья!!!