**МКОУ « СОШ № 23» 2013-14 учебный год 3 класс**

**Внеурочная деятельность Азбука здоровья**

**Учитель: Ренева М.В., I к.к.**

**Краткосрочный проект**

**Здоровое питание – основа процветания.**

**Цель**: формирование у учащихся ясных представлений о продуктах питания, приносящих пользу организму; об организации правильного здорового питания.

**Задачи:** расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания пропагандировать и рекламировать только здоровые и полезные продукты питания;

формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать в группе сообща, согласовывая свои действия.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран;

**Основание проекта**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

**I этап Подготовительный**

1 Определение темы, цели, содержания проекта, формирование творческих групп.

2 В результате мозгового штурма « Фабрика идей» были определены четыре группы учащихся, каждая группа получила задания и направления работы.

**1 группа- Теоретики** (Поиск и сбор материала для создания презентации , в которой отразить информацию о пользе витаминов и рациональном питании учащихся)

1 Козыряд Слава

2 Ксенофонтов Павел

3 Кузьмин Андрей

4 Нелюбина Ксения ( консультант)

5 Шоев Анди

**2 группа- Практики** (Подготовить рецепты блюд , приносящих пользу здоровью и поделиться с ребятами секретами приготовления . Приготовить блюдо во время практической работы.)

1 Воробьёва Валерия

2 Алёшина Полина

3 Корлякова Саша

4 Попрыгин Ефим

5 Старицына Настя ( консультант )

6 Ефименко Вика

**3 группа – Художники – оформители** (Создание и оформление коллажа на тему «Вкусной и здоровой пище -ДА, химии- НЕТ», пользуясь интернет ресурсами и другими источниками ,собрать необходимую информацию)

1 Абросимов Илья

2 Касьянов Ярослав

3 Лежаев Данил

4 Гладкова Лилиана ( консультант )

5 Мамонов Иван

6 Ознобихин женя

7 Молодых Максим

**4 группа – Журналисты – исследователи** (провести анкетирование учащихся класса, с целью сбора информации об организации питания; встреча с поваром, школьной медсестрой, посещение библиотеки )

1 Капишев Вадим

2 Ежов Никита

3 Максимчук Карина

4 Мунарева Саша ( консультант )

5 Рассказов Вова

6 Сафронов Макар

7 Тишина Изабелла

8 Шпинёва Даша

**Планирование**

Цель: выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

**Сбор информации**

Цель: анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

**Промежуточное обсуждение**

Работа с собранным материалом, его оформление.

**Ход занятия**

**Учитель***. Угадайте!*

На земле он всех умней,  
Потому и всех сильней. *(Человек)*

– Подумайте и назовите, в чём отличие  человека от животного?

*(Выводы и предположения детей)*

**Учитель:** Если мы обратимся к словарю С.И.Ожегова то, найдём следующее толкование слова – «человек».   
ЧЕЛОВЕК – это живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе труда.  
– Человек, появившийся на свет, ещё не умеет ни ходить, ни говорить, и даже видит всё вверх ногами.  
– Что умеет делать новорождённый человек?   
– Что необходимо для жизни этому маленькому человеку?

**Дети:** Человек умеет дышать, питаться, издавать звуки.

**Учитель:** Питание – один из важнейших процессов в жизни любого организма.  
– Ребята, как вы считаете, правильно ли это утверждение.  
– Какой должна быть пища человека?

**Дети:** Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки.

Прочитайте тему нашего занятия.

**Учитель:** Вас, ребята, называют школьниками. Вы находитесь в школе от 4-8 часов. Поэтому очень важно, чтобы питание школьника было полноценным и правильным. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому, ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом вашего здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное, отрицательно влияет на здоровье.

Дать определение слова ЗДОРОВЬЕ

* **Здоровье**- правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. С. И. Ожегов. Толковый словарь русского языка.
* **Здоровый образ жизни** — [образ жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).

-Что значит Здоровый Образ Жизни? ( примеры из детских наблюдений и поступков)

-Назовите правила работы в группах .

**Команда** – это значит вместе,  
Команда – все за одного.  
Здесь всё по совести и чести,  
Здесь не обидят никого.  
Команда нас объединяет   
Не испугаемся преград,  
Здесь каждый свое дело знает,  
Работает на результат.

**Девиз:**

«Вместе не трудно, вместе не тесно, вместе легко и всегда интересно!»

**Запомни и соблюдай простые правила:**

Уважай своего товарища.

Умей каждого выслушать.

Не согласен – предлагай!

**Работа в творческих группах.**

**1 группа- ТЕОРЕТИКИ.** Учашиеся работают над созданием презентации на тему « ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Защищают свой продукт перед классом.

**2 группа- Практики.** Учащиеся готовят « Фруктовый салат» и салат «Морковка»( под руководством учителя технологии )

Ребята предлагают попробовать салаты и делятся рецептами полезных блюд.

**3 группа – Художники – оформители**. Группа учащихся работает над созданием коллажа « Вредные и полезные продукты».

Деты расскажут стихи о полезной и здоровой пище, о вредных продуктах питания и напитках.

**4 группа – Журналисты – исследователи.**

Дети подводят итоги анкетирования в классе, анализируют и составляют диаграмму. Ребята расскажут о пользе каши (гречневой, овсяной и рисовой); поделятся информацией о том, в каких продуктах, фруктах и овощах содержатся Витамины.

**Витамин А.** Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

**Витамин В.** Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

**Витамин С.** А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

**Витамин Е.** Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

**Витамин Д.** Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

**Подведение итогов проекта.**

**Защита групповых продуктов.**

**Золотые правила питания.**

* **Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Здоровье даётся человеку один раз и на всю жизнь. Берегите его с самого детства!**
* **Главное – не переедайте.**
* **Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организм**
* **Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
* **Питание должно быть максимально разнообразным.**
* **Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.**
* **Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.**

**Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".  
Так будьте все здоровы!**

**Преимущество проектов:**

* учащиеся видят перед собой конечный результат – вещь, которую они сделали своими руками, вложили в нее душу;
* при выборе проекта учитываются индивидуальные способности учащихся: сильным – сложное, слабым - по их реальным возможностям;
* выполняя проекты, каждый ученик развивает свои творческие возможности и способности, учится решать жизненные задачи;
* профессиональное самоопределение. Именно при выполнении творческого проекта ученик задумывается над вопросом: на что я способен?