

Внеурочное мероприятие на тему: «Вкусные старты»

<https://drive.google.com/file/d/1aUCjED4jslgXZdGdHxVV1661vUrPitxA/view?usp=sharing>

Тема внеурочного мероприятия: «Вкусные старты» направлена на воспитание культуры правильного питания младших школьников. В настоящее время формирование здорового образа жизни является главной задачей современной образовательной системы.

Актуальность темы: начиная с детского сада и начальной школы необходимо формировать у детей культуру здорового образа жизни, гигиенические навыки, спортивный интерес и основы правильного питания. Часто мы едим то, что попадает под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – вкусно, быстро, сытно. Правильно ли это? Конечно, нет. Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать иммунитет.

Новизна: наличие в содержании креативных методов с использованием здоровьесберегающих технологий.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет:

- повысить уровень интереса к рассматриваемой теме внеурочного мероприятия;
- повысить уровень мотивации младших школьников на воспитании здорового образа жизни.

Данное занятие рассчитано на третьи-четвертые классы общеобразовательных учреждений.

Планируемые результаты направлены на формирование здорового образа жизни и соответствуют требованиям ФГОС к личностным результатам учащихся начальных классов.

Для достижения результатов была поставлена цель – создание условий для воспитания культуры здорового питания.

Технологическая карта классного часа

Разработала:	Ведерникова Татьяна Николаевна
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Класс:	2-3
Тема:	«Вкусные старты»
Цель:	Создание условий для привития навыков и интереса к культуре здорового питания

Задачи:	- Активизировать и систематизировать уже имеющиеся знания учащихся о правильном питании; - Формировать понимание значимости правильного питания - Формировать навыки культуры питания - Способствовать развитию стремления к полезному питанию
Личностный результат:	- Умение понимать пользу и вред продуктов - Умение выбирать и употреблять полезные продукты питания
Планируемые результаты:	Познавательные: - Умение ориентироваться с пирамиде питания - Умение проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий; - Умение находить существенные признаки разных видов; - Умение анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы. Регулятивные: - Умение определять задачи с помощью учителя; - Умение планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - Умение планировать свои действия для решения ситуаций; - Умение определять и корректировать свои ошибки и трудности при выполнении заданий; - Умение адекватно воспринимать предложения и оценку товарищей; - Умение оценивать результаты собственных действий. Коммуникативные: - Умение высказывать своё мнение при обсуждении заданий; - Умение работать в группе; - Умение вступать в диалог с учителем и со сверстниками при обсуждении; - Умение слушать и принимать ответы других; - Умение аргументировать свои ответы.
Формируемые ценности:	Умение работать в группе, отзывчивость, организованность, культура общения
Основная идея:	Воспитание здорового поколения.
Форма:	Фронтальная, индивидуальная, групповая
Техническое обеспечение:	Презентация
Дидактический материал:	Компьютер, презентация, раздаточный материал

Этапы:	Деятельность учителя:	Деятельность учащихся:	Метод:	Результат:
Организационный момент				
Создание положительной атмосферы	- Сегодня на нашем занятии предлагаю всем чаще улыбаться, общаться друг с другом и побольше двигаться! Предлагаю всем выбрать жетончики.	Приветствуют друг друга, настраиваются на работу. Выбирают жетончик	Демонстрация (презентация Слайд 1	Личностный: - Желание участвовать на классном часе. РУУД: - Планировать своё

			Словесный	действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
1. Вводная часть				
1.1. Введение в тему классного часа	- Прошу вас найти свой столик в соответствии с жетончиком. -Прошу команды представить себя	Рассаживаются по новым группам: яблоки, бананы, лимоны, гранаты, абрикосы и читают стихи своей группы со слайда») «Познакомьтесь – я лимон, Среди фруктов-чемпион! Ешь меня зимой и летом! Нет проблем с иммунитетом!» «Нет полезнее банана! Это вовсе не реклама! Те - кто любят есть бананы, ловко лазят по лианам!» «Яблоко нежный аромат Для здоровья просто клад! В них пектин-природы дар, Организма санитар!» «Я красавец абрикос, Я не зря под солнцем рос! В абрикосе ретинол. Будешь зорким как орел!» «Каждый знает, что гранат Витаминами богат! Я же антиоксидант,	Слайды 2-6  Познакомьтесь – я лимон, Среди фруктов-чемпион! Ешь меня зимой и летом! Нет проблем с иммунитетом!  Нет полезнее банана! Это вовсе не реклама! Те - кто любят есть бананы, ловко лазят по лианам!  Яблоко нежный аромат Для здоровья просто клад! В них пектин-природы дар, Организма санитар!  Я красавец абрикос, Я не зря под солнцем рос! В абрикосе ретинол. Будешь зорким как орел!  Каждый знает, что гранат Витаминами богат! Я же антиоксидант, Это сокровище мой талант!	ПУУД: - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - Умение анализировать, обобщать и делать выводы о доброте и милосердии. РУУД: - Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КУУД: Умение аргументировать свои ответы.

		Это главный мой талант!»		
1.2. Формулирование основной темы и задач	-Кто может предположить, чему посвящено наше мероприятие? -Вы молодцы! Предположения верные! А назовем мы наше мероприятие «Вкусные старты»	- Наверное, мы сегодня будем разговаривать о фруктах, витаминах или полезном питании	Целеполагание Слайд 7 	ПУУД: - Умение планировать свои действия; - Умение ориентироваться в системе своих знаний о доброте и милосердии. РУУД: - Уметь определять задачи занятия с помощью учителя. КУУД: - Умение слушать и принимать ответы других.
1.3. Планирование деятельности – инструктаж	- Сегодня мы будем работать в командах и выполнять задания! Все будет зависеть от вашей смекалки и умения дружить друг с другом!	Слушают учителя внимательно о правилах работы в группе	Планирование	Личностный: - Умение слушать и слышать о том, что говорит учитель. РУУД: - Умение планировать свои действия для работы в группе.
2. Основной этап				
2.1. Выполнение заданий	-Только ли фрукты являются полезными продуктами?	Дети высказывают свои предположения -Кроме фруктов полезны овощи	Работа в группах Слайд 8	Личностный: - Формирование ценностного отношения к

<u>Готовим винегрет из облака слов</u>	- А какое овощное блюдо вы можете назвать? -Я предлагаю вам приготовить винегрет из облака слов -Давайте наши облака отправим в путь	-Салаты, винегрет. Дети получают листок в виде облака с разными словами и подчеркивают только те названия предметов, которые мы используем для приготовления винегрета Дети прикрепляют листочки-облака к доске	Групповое задание  Обсуждение	добrote и милосердию. ПУУД: - Умение анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы о добре и милосердии; - Умение ориентироваться в системе своих знаний. РУУД: - Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации - Умение определять и корректировать свои ошибки и трудности при выполнении заданий.
2.2. Выполнение заданий <u>Варим борщ</u>	-Какие блюда по вашему мнению полезно есть каждый день? - Перед вами кастрюля с блюдом. Догадайтесь, что в ней? -А что такое борщ? -Борщ — горячий заправочный суп на основе свёклы, которая придаёт ему характерный красный цвет. -Вам предложен набор продуктов. Попробуйте сварить борщ. Используйте только нужные продукты.	-Каши, супы Дети составляют из букв слово БОРЩ - Суп из мяса, свеклы, моркови ... Дети вырезают картинки и приклеивают на кастрюлю	Слайд 9-11   Творческое задание на внимание	Личностный: - Ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. ПУУД: - Умение анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы о доброте. РУУД: - Умение планировать свои действия для решения ситуаций.

				
2.3.Решение ситуаций <u>«Найди шпиона»</u>	-А все ли продукты полезны? - К нам сегодня прокрались шпионы. Они могут нанести страшный вред. Попробуйте найти их. - Почему кока-кола, которую так любят все дети очень опасна? -Чем опасны чипсы и на что можно их заменить?	-Есть вредные продукты-фастфуды, напитки, сладости Ребята разбирают картинки и ищут среди них вредные продукты(кола, чипсы..) Дети высказывают свои аргументы	Слайд 12  Аргументы.	Личностный: - Умение поступать с другими, как гласит золотое правило нравственности. РУУД: - Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; КУУД: - Умение высказывать своё мнение при обсуждении заданий; - Умение работать в группе;
2.3. Выполнение заданий <u>Составить тримино</u>	-Рассмотрите слайд и попробуйте определить в чем логика? -А могут ли сочетаться продукты? -Предлагаю поиграть в тримино	-Одежда сочетается в комплекте. Тримино сочетается по количеству кружков. -Конечно могут. Супы мы едим с хлебом, чай пьем с сахаром и.т.п Дети составляют тримино	Слайд 13  Мозговой штурм	Личностный: - Формирование ценностного отношения к доброте и милосердию. ПУУД: - Умение анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы о добре и милосердии; РУУД: - Планировать своё действие в соответствии

<u>Сложить пирамиду питания</u>	-Посмотрите на слайд и подумайте в чем здесь логика? -А знаете ли вы что продукты по значимости и полезности так-же составляют пирамиду. Она так и называется «Пирамида питания» Вы сами можете составить такую пирамиду из пазлов -Посмотрите на свою пирамиду и назовите самые важные продукты. -А какие продукты находятся на самой верхушке?	-Мы видим разные пирамиды Дети составляют пирамиду. -Основа всего это вода, овощи, фрукты, каши, а на самом верху сладости.	Слайд 14  Слайд 15 	с поставленной задачей и условиями её реализации.
3.1. Выводы				
3.1. Выводы	- Какое задание было самым трудным? -А какое задание показалось самым интересным? - Что запомнилось вам больше всего? -А что интересного можете рассказать дома? - Чему сможете научить друзей, братья,сестер? -Если у вас хорошее настроение, вам понравилось занятие, похлопайте в ладоши. -Если настроение немного грустное- улыбнитесь мне пожалуйста! -Вот и отлично!	3. Рефлексия Дети рассказывают о том, какие блюда они умеют готовить, какие продукты самые полезные и для чего надо правильно питаться.		Личностный: - Формирование ценностного отношения к доброте и милосердию; - Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. ПУУД: - Умение делать выводы о доброте и милосердии. КУУД: - Умение вступать в диалог с учителем и со сверстниками;

	-Спасибо за работу!			- Умение слушать и принимать ответы других; - Умение аргументировать свои ответы.
--	---------------------	--	--	---