

Формирование универсальных учебных действий у учащихся при реализации программы «Разговор о правильном питании»

Автор: Шевченко Валентина Николаевна, учитель начальных классов

Школа: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Гончаровская основная общеобразовательная школа

МКОУ Гончаровская ООШ

Адрес: Воронежская область, Подгоренский район с. Гончаровка, ул. Октябрьская д.44,
valentina67valentina67@mail.ru, телефон: 89202128262

Возраст учащихся: 7 - 10 лет.

Используемая часть программы: «Разговор о правильном питании» 1 класс

Стаж участия в программе: 3 года.

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия	Дата по плану	Дата по факту
1	Если хочешь быть здоров	3	Знакомство с понятием «исследование» и с героями программы. Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя Проявлять интерес к изучаемому предмету	15.11 22.11 29.11	
2	Самые полезные продукты	3	С помощью учителя объяснять выбор полезных продуктов Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников Формировать представление о полезных продуктах для человека	06.12 13.12 20.12	
3	Удивительные превращения пирожка	2	Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня Умение договариваться с одноклассниками, согласуя с ними свои интересы и взгляды	27.12 17.01	
4	Как правильно есть	2	Иметь представление об основных принципах гигиены питания Учиться высказывать своё предположение	24.01 31.01	
5	Кто жить умеет по часам	2	Обсуждение - проблемного вопроса сбережение и укрепление здоровья человека.	07.02 14.02	
6	Вместе весело гулять	2	Формирование положительной мотивации	21.02 28.02	
7	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	3	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя	07.03 14.03	

			учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Давать эмоциональную оценку деятельности класса на концерте.	21.03	
8	Плох обед, если хлеба нет	4	Обсуждение проблемного вопроса – Как ярче донести до зрителей нужность и полезность хлеба Слушать мнение взрослых о празднике хлеба, выступление на нём.	04.04 11.04 18.04 25.04	
9	Полдник. Время есть булочки	3	Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. Обсуждение проблемного вопроса – Какие виды обеда полезнее. Правила поведения на ферме	07.05 13.05 16.05	
10	Обобщение	1	Формирование оценки результатов своей работы	23.05	

Формирование УУД при реализации программы «Разговор о правильном питании»

*«В еде не будь до всякой пищи падох,
знай точно время, место и порядок»*

— эти слова произнес великий древний врач Авиценна, труды которого пользуются большим авторитетом среди медиков даже в наше время. Это девиз моей программы. В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных школьников. Большинство врачей и учителей признают его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которых является здоровье человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

Поэтому цель моей программы: формирование полезных привычек и основ культуры питания. Эта цель успешно реализуется в процессе преподавания программы «Разговор о правильном питании» (авторы: М.М. Безруких Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева).

Данную программу в нашей школе мы используем 3-й год, планирование и проведение уроков проводится в соответствии со стандартами 2-го поколения и главный акцент на уроке связан с формированием у учащихся универсальных учебных действий. Акцентируя задачи урока на формировании УУД, удаётся сделать уроки по изучению основ правильного питания очень интересными для учащихся, развить личность ребёнка, раскрыть его творческий потенциал. Изучение тем программы реализуется во внеурочной деятельности, просветительской работе с родителями начиная с 1 класса. В обучении первоклассников используется «ступенчатый» режим, поэтому я начала работу по программе со второй четверти и у меня получилось 25 занятий, 1 занятие в неделю.

Программа реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания.

Основные методы, используемые мною на занятиях: фронтальный, групповой, практический, игровой, соревновательный метод, познавательная игра. Формы обучения: чтение и обсуждение, экскурсии на пищеблок школьной столовой, на ферму, в амбулаторию, магазин, практические занятия, творческие домашние задания, конкурсы (рисунков и плакатов), сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, родительские собрания.

Из рабочей тетради (авторы: М.М. Безруких Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева) я в 1 классе разработала 25 уроков, используя 10 тем.

Краткое описание методики(основные этапы, продолжительность каждого из этапов, формы реализации).

1.Если хочешь быть здоров (3 часа): вводное занятие. «Здравствуй, дорогой друг, игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», экскурсия в амбулаторию

2.Самые полезные продукты(3 часа): сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин», Тест «Самые полезные продукты», Экскурсия в магазин, школьную столовую.

3.Удивительные превращения пирожка(2 часа): проект плаката «Режим питания», творческая мастерская «Пишем кулинарную книгу» .

4. Как правильно есть(2 часа) : игра-обсуждение «Законы питания», беседа «Чем не стоит делиться».

5. Кто жить умеет по часам(2 часа) : составление памятки «Распорядок дня», тестирование учащихся.

6. Вместе весело гулять(2 часа): игры на свежем воздухе.

7. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной(3 часа): игра «Поварята», конкурс «Самая вкусная и полезная каша», концерт - презентация «Каша – матушка наша».

8. Плох обед, если хлеба нет(4 часа): проект «Создание сборников стихотворений, загадок о хлебе», конкурс рисунков «Лучшее блюдо для обеда», беседа «Хлеб — наше богатство», утренник «Хлеб всему голова».

9. Полдник. Время есть булочки(3 часа): Совместное приготовление с поваром «Выпечка и кондитерские изделия», конкурс рисунков «Крендельки да булочки, экскурсия на ферму.

10. Обобщение(1 час): конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»

Родители учащихся хорошо информированы о данной программе, поддерживают её, помогают детям в их проектной деятельности. С родителями проводятся беседы, анкетирования, совместные с детьми мероприятия, так же родители контролируют работу школьной столовой. При подготовке к праздникам родители помогают детям делать домашние заготовки, материалы для презентаций.

Описание методики выполнения занятия на тему: «Хлеб – всему голова»

Цель занятия: сформировать у детей представление о культурных и кулинарных традициях русского народа, о продукте питания – хлебе, как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака.

Планируемые результаты:

Познавательные УУД:

Расширить представление о хлебе, как обязательном компоненте ежедневного рациона;

Сформировать представление о том, как получается хлеб.

Личностные УУД:

Выбирать полезную для здоровья пищу.

Регулятивные УУД:

Высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией.

Работать по предложенному учителем плану.

Выстраивать проблемный диалог (ситуации), коллективное решение проблемных вопросов;

Коммуникативные УУД:

Уметь оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе, развивать артистические способности.

Утренник «Хлеб всему голова»

Учитель: Дорогие гости, дорогие ребята! Мы сегодня собрались здесь, чтобы поговорить о чуде - земли, чуде труда человека – хлебе.

-Ребята, а кто знает как пришел к людям, хлеб? (ответы детей)

1-й колосок: Вот послушайте сказку.

Давным-давно это было, когда люди жили племенами в пещерах и питались мясом животных. Случилось так, что всех животных они истребили, и есть им стало нечего. Вот и отправились они в поисках других мест, где можно было бы прокормиться. Шли они долго, многие умирали от голода. Так и случилось с одним человеком. Он упал, потеряв от изнурительного голода сознание. Когда он очнулся, вокруг него никого не было. И вдруг над собой он увидел удивительное растение, из которого сыпались на него мелкие камушки. Он решил попробовать один из них, и вдруг приятный запах и вкус оживили его. Он стал собирать эти камушки, которые оказались зернышками, и есть их. Эти зерна подействовали на него, как лекарство. Он окреп и выздоровел, и ему сразу же захотелось рассказать об этом людям. Он собрал эти зерна и пошел искать людей. Увидев его живым и невредимым, люди удивились, а он рассказал им о чуде – колоске.

С тех пор люди стали употреблять в пищу чудо – колоски. Позднее они начали зерна размельчать, подсушивать на камнях и питаться этим.

Исполняется песня «Золотое зернышко». Музыка Ю. Чичкова, слова П. Синявского.

Входит второй колосок.

2-й колосок: А я хочу подарить вам сказку. Но сказка эта не простая! Хотите послушать и увидеть ее?

Жили-были на свете Солнце, Земля и Труд. Земля питала каждую травинку, Солнышко ласкало, а Труд оберегал. Но откуда не возьмись...

Входит Безделица.

Безделица: Ох, люблю бездельничать! Ох, люблю! Недаром зовусь Безделицей. Больше всего не люблю труд. Вы его, ребята, не видели?

Появляется Труд, в руках он несет зерно.

Труд (смотрит на зерно): Какое ты маленькое, а сколько в тебе добра!

Безделица набрасывается сзади на него и пытается отнять зернышко.

Безделица: Все равно я стану владычицей Земли!

Труд: Владыкой мира будет труд!

Безделица: Ха! Давай позовем человека. Пусть он решит, то ли ему обливаться потом, то ли ничего не делать, полеживая в тени...

Труд: Будь, по-твоему. (Появляется человек). Вот тебе горсть зерна. Сумеешь вырастить хороший урожай – принесешь всем радость.

Безделица: А уж коли не вырастишь, коли захочется тебе (зевает) подремать да понежиться (потягивается), уж тогда мы с тобой друзьями станем.

Человек (кланяется Труду) : Спасибо тебе, батюшка Труд! Я тебя не подведу.

Звучит русская народная мелодия. Человек под музыку сеет зерна. На каждый взмах руки выбегают всходы и водят хороводы.

Танец Колосков.

Безделица: Ну, надо же! Труд верх берет! Эх, была, не была! Позову я Мороза, пусть заморозит всходы. Эй вы, Морозы лютые! Сюда! Сюда!

Влетают Морозы («Красный нос» и «Синий нос») и бегают по залу.

Труд: Ребята! Беда может случиться! Скорее в круг! Не дадим Морозам погубить зеленые всходы хлеба!

Дети окружают всходы.

Морозы: Я Мороз – Красный нос! Я Мороз – Синий нос! Померяемся силой! Если мы перетянем канат, - наши всходы.

Игра «Перетягивание каната». Дети побеждают, Морозы убегают.

Безделица: Ох, и бездельники эти Морозы! Ну да у меня еще ветры-суховеи про запас есть! Ветры! Ветры-суховеи! Отзовитесь! Появитесь!

Вбегают ветры.

Ну, суши! Ну, губи!

Человек: Нашим всходам нужна влага! В воде их спасение. Там вдали озеро. Необходимо сюда доставить как можно больше влаги! Но ветры-суховеи постараются овладеть водой, поэтому мне нужна ваша помощь.

Игра «Не пролей воду». На середине зала миска с водой. Это-озеро. Надо ложкой зачерпнуть воду и быстро перенести ее в стакан, который стоит у всходов, то же делают суховеи, только они носят воду в обратную сторону. В чьем стакане окажется больше воды?

Всходы: Спасибо, ребята, напоили нас!

Безделица: Горе мне, горе! Ухожу я от вас! Фу! Какая противная ваша сказка! И здесь мне не удалось поселиться...

Появляется третий Колосок.

3-й колосок: Хороша твоя сказка, братец Колосок!

Но не сразу стали зерна

Хлебом тем, что на столе.

Люди долго и упорно

Потрудились на земле!

Ведущий: Нелегко труд землепашца. Не в уютном помещении под крышей создается хлеб. Всем ветрам и ливням, всем капризам природы открыто пшеничное поле. Тот, кто выращивает хлеб, не бросит где попало недоеденный кусок. Делайте и вы так. Смолоду учитеесь ценить труд других. Святое дело - вырастить хлеб. Из зернышка пшеницы можно получить около 20 миллиграммов муки первого сорта. Для выпечки одного батона требуется 10 тысяч зерен! Сколько же надо, чтобы прокормить народ?

Ученик: Чтоб колосья подняться смогли,

Нужно людям над пашней сгибаться.

В хлебе чувствуем запах земли

И упорство труда землепашца.

Ведущий: Да, взрослые, вспоминая те трудности, которые им пришлось испытать на полях, говорят:

Перед этой пашнею шапку скинь, сынок,
Видишь, пробивается хлебный стебелек,
Сколько в это зернышко вложено труда,
Знают только солнышко, ветер да вода...

Песня «Русское поле»

Игра «Помогаем собрать урожай»

Ведущий. День и ночь - в палящий зной, и в дождь идет битва за урожай. Истинные хлеборобы постоянно в тревоге за него. Урожай всегда выстрадан хлеборобами, завоеван - и в союзе, и в противоборстве с природой. Какой же он, хлебушко? (*Слайд*).

Ученица.

Вон - он хлебушко душистый,
С хрустом, корочкой витой.
Вот он теплый, золотистый,
Словно солнцем залитой.
В нем здоровье, наша сила,
В нем - чудесное тепло,
В нем - земли родимой соки,
Солнца свет весенний в нем.
Сколько рук его растило,
Охраняло, берегло!
Не сразу стали зерна
Хлебом тем, что на столе,
Люди долго и упорно
Потрудились на земле.

Ведущий. Хлеб! Какое привычное и все - таки, необычное слово. В самом деле - вдумайтесь! Словом хлеб называют непохожие друг на друга растения, зерно, муку, изделия из муки. (*Слайд*). Что такое хлеб?

Чтец.

Только снег сошел в апреле
Как поля зазеленели.
Это - хлеб. *(Слайд)*.

Золотой простор бескрайний
Там работают комбайны.
Это - хлеб. . *(Слайд)*.

Вот зерно течет рекой,
Чтобы сделаться мукой.
Это - хлеб. . *(Слайд)*.

Тесто кружится в квашне,
Запекается в огне.
Это - хлеб. *(Слайд)*.
Ешь его, расти и помни:
В мире нет труда огромней,
Чтоб на стол к тебе явился Свежий хлеб! *(Слайд)*.
Шуточная музыкальная игра. *(Играют дети.)*

Ведущий.

Ребята, как же получается хлеб?

Знаете ли вы чем пахнет хлеб, ломоть ржаного, трудового хлеба?

Ученик.

Он пахнет полем, речкой, печью, небом.
А главное - работой пахнет хлеб.
Ведь не сразу стали зерна
Хлебом тем, что на столе,
Люди долго и упорно
отрудились на земле.

Ведущий. В нашей стране, залечившей тяжелые раны войны, выросло не одно поколение людей, которые не знают, что такое хлебные карточки, бессонные очереди за хлебом, которым неведомо чувство голода, незнаком вкус хлеба с примесью мякины, сена, соломы, желудей, семян лебеды. Это добавляли в хлеб во время войны. Во время войны в

армию были призваны не только из городов, но и из колхозов. В колхозах остались работать женщины, старики, дети. (Слайд). За 1941 - 1945 года в стране было изготовлено 4312 миллионов пудов зерна. Стране, фронту был нужен хлеб и люди самоотверженно трудились, выращивая его.

Песня «Хлеб - всему голова» (поют дети).

Был хлеб всегда в почете на Руси -

Ее просторов главное богатство,

Его ты хочешь цену знать?

Спроси.

Тебе ответить могут ленинградцы.

Ученица.

В дыму ленинградское небо,

На горше смертельных ран

Тяжелого хлеба есть слова:

Блокадного хлеба 125 граммов

(Под звук метронома ученик проносит через весь зал на подносе 125 граммов черного хлеба, а ведущий читает воспоминания медицинской сестры яслей - сада N5 города Отрадное Ленинградской области В. И. Богдановой).

Ведущий. «Помню темный, вязкий, маленький, кусочек хлеба. Только один кусочек. На всех - взрослых и детей. И мама медленно режет его на одинаковые кубики. Помню, как я на коленках ползала по полу в надежде, найти хоть какую-нибудь крошку хлеба. Помню свою бабушку, старенькую, худенькую. Она часто отдавала нам, детям, свой паек. Помню маму, больную, обессиленную, которая вместе с другими женщинами тащила плуг по колхозной пашне в Волгоградской области. И эта память все годы жжет мое сердце ненавистью к войне».

В Ленинградском музее истории хранится дневник Тани Савичевой. В нем записано кто, когда и во сколько умер из семьи Савичевых. Савичевы умерли. Осталась Таня, которую увезли в поселок Шатки Горьковской области, но истощенная голодом девочка умерла. (Звучит «Реквием» В.А.Моцарта). Никто из нас не остается равнодушным к историческим документам, говорящим о судьбах людей, которым не хватало крошечки хлеба, и они умирали. Я узнала, что ребята одного карельского поселка провели подсчет: если каждый человек за один день недоест и выбросит 50 граммов хлеба (показывает кусочек хлеба в 50 граммов), получится, что около 200 буханок хлеба окажутся выброшенными.

Ученик. (Слайд).

Зерна наших дней, светитесь

Говорим мы: берегите,

Берегите хлеб родной

Не мечтаем мы о чуде, -

К нам полей живая речь.

Берегите хлеб, вы - люди,

Научитесь хлеб беречь!

Ведущий.

Ребята, а как вы обращаетесь с хлебом? (Ответы детей). В нашей школьной столовой проведен рейд: как дети нашей школы относятся к хлебу? О результатах нашего рейда расскажет (*выступление повара*) Как мы все должны обращаться с хлебом? (Слайд).

«Хлеба к обеду в меру бери. Хлеб - драгоценность, им не сори». Эти замечательные слова мы подарим нашей школьной столовой. Обращайтесь с хлебом бережно, никогда не выбрасывайте его. Помните, что хлеб и через несколько дней не утрачивает своих вкусовых качеств. Берите хлеба столько, сколько съедите, а если не съели, посушите и пейте чай с сухариками. Их также можно есть и с первыми блюдами.

Ведущий. Ребята, где вы покупаете хлеб?

Откуда он появляется на прилавках магазинов?

Выступление гостя с Подгоренского хлебокомбината.

Ведущий.

Мы будем помнить о людях, которые растят пшеницу, из зерен делают муку, из муки хлеб, булочки, кондитерские изделия и низко поклонимся им. Очень много хороших слов было сказано сегодня. Ребята, относитесь к хлебу бережно. Запомните золотые слова: «Хлеб - всему голова». Русский хлеб причастен ко всему: к дружбе, к миру, к правде, к счастью на земле.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./Рабочая тетрадь,2018.
3. Н.И. Дереклеева, Справочник классного руководителя,1-4 классы, Москва,ВАКО,2007.