

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия №44 г. Сочи имени Героя Социалистического Труда Василия
Александровича Сухомлинского**



Методическая разработка внеклассного мероприятия Разговор о правильном питании

Разработали:
**Довгань Д.А. – учитель
английского языка**
**Кешабян Э.А. – учитель
начальных классов**

**Сочи
2025**

Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Цели проведения мероприятия	5
4. Общие рекомендации.....	6
5. Структура мероприятия.....	7-13
6. Заключение.....	14
7.Литература.....	15

*"Мы едим для того, чтобы
живь, а не живём для того, чтобы есть"
Сократ*

Введение

Правильное питание - одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания. А для того, чтобы учителям было легче преподнести информацию, а детям интереснее усваивать ее, можно использовать игры, квесты, викторины на своих занятиях.

Пояснительная записка

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Данная методическая разработка предназначена для внеклассной работы с учениками начальных классов. Внеклассное мероприятие представляет собой развивающую беседу для детей и их родителей, а также интересные задания направленные на закрепление полученной информации. В нашем занятии присутствует соревновательный элемент (дети со своими родителями делятся на команды), ведь в процессе соревнования ребенок быстрее запоминает информацию, которую ему нужно будет сразу же применить.

Методическая разработка включает в себя: беседу о правильном питании, задание на английском – собери тарелку по правилам питания, поучительные стихотворения по теме занятия, а также пословицы на русском и английском языках.

Данная методическая разработка поможет преподавателям организовать интересное внеклассное мероприятие или провести классный час с детьми и их родителями.

Цели проведения мероприятия:

Цели:

- обобщить знания детей о здоровом питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- закрепить и обобщить лексику по теме: «Еда»;
- развивать речевые навыки, навыки аудирования учащихся по теме;
- развивать мышление, память, внимание.

Общие рекомендации

Мероприятие рассчитано на 40-45 минут. В нем принимают участие 3 команды (можно и больше).

Наше мероприятие проходило как занятие-игра, в которой принимали участие дети и их родители. По итогу мероприятия не было победителей или проигравших. Каждый участник в командах получил грамоту за подтверждение своих знаний о правильном питании, а родители получили список литературы, который можно использовать при составлении рациона своих детей.

Место проведения – учебный кабинет.

Материально-техническое обеспечение: мультимедийный проектор, экран, компьютер для презентации; видеокамера или фотоаппарат для фиксирования хода мероприятия, картинки продуктов питания, презентация power point, таблицы, карточки с заданиями.

Структура мероприятия

Ход занятия:

I.Организационный момент (распределение на команды)

II.Вступительная беседа

Учитель начальных классов: Ребята, как вы понимаете фразу ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? (*Выслушиваются* *ответы* *команд*)

– Здоровый образ жизни это - правильное питание, физическая активность, гигиена и закаливание.

III. Работа по теме урока.

Учитель начальных классов: Как вы догодались, сегодня мы будем разговаривать о здоровом образе жизни, а именно о правильном питании. А вы знаете, что не все продукты полезны для здоровья? Что значит питаться правильно? (*ответы команд*) Питаться правильно, значит соблюдать **умеренность** в еде и питаться **разнообразно**.

Учитель начальных классов: Как вы думаете, что такое умеренность? (*ответы команд*) Если питаться полезными продуктами, но употреблять их в больших количествах, это может привести к различным заболеваниям.

"Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть". – говорил Сократ

Учитель английского языка: Сейчас мы познакомимся со стихотворением на английском, а ваша задача догадаться о чем идет речь и что это за стихотворение.

Чтение детьми стихов английском языке и их ответы:

Robin

Robin, Robin, what a man!
He eats as much as no one can.
He ate a lot of fish, he ate a lot of meat.
He ate a lot of ice cream and a sweet.
He ate a lot of porridge and ten eggs
And all the cookies Mother had.
He drank a lot of juice, he ate a cake,
Then said: "I have a stomachache".

Учитель начальных классов: Что происходит с людьми, которые неумеренны в еде? Они страдают ожирением.

K. Чуковский

Барабек

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу.
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
"У меня живот болит!"

Физкультминутка

Учитель английского языка: Now let's do some exercises. If I name something we can eat – clap your hands. If I name something we can't eat – stomp your feet. Сейчас давайте сделаем зарядку. Если я называю продукт, который полезный и мы можем его кушать, вы хлопаете. Если я называю продукт, который неполезный и его есть нельзя, вы топаете. (игра съедобное-несъедобное на английском)

Учитель начальных классов: Что такое разнообразие в еде? Человеческому организму нужны различные питательные вещества. Белки ("строительный материал") содержаться в мясе, рыбе, молочных продуктах, горохе, фасоли. Жиры, углеводы – дают энергию. Источником жиров является сливочное и растительное масло. Углеводы содержатся в крупах, хлебе, картофеле и других продуктах. Кроме этих веществ человеку нужны витамины и минеральные вещества, которые содержатся в овощах и фруктах.

Учитель английского языка: Now let's work with our "Our plate". Сейчас давайте поработаем над нашей правильной тарелкой, а именно научимся разнообразно питаться. Наша тарелка должна состоять из 5 частей: 1. Fruit and vegetables; 2. Meat, fish, eggs, beans; 3. Milk and dairy food; 4. Foods and drinks high in fat / sugar; 5. Bread, rice, potatoes, pasta. Put the tables into the correct part. (учащиеся прикрепляют надписи к 5 частям тарелки здорового питания)

(Участники команд прикрепляют таблички с названиями еды на английском языке на соответствующие части тарелки)

Учитель начальных классов: А что будет происходить с человеком, который не будет соблюдать правило этой тарелки? (Выслушиваются ответы команд)

Ребята, прослушайте стихотворение и вы узнаете, что произойдет, если кушать много сладкого.

Стихотворение С. Михалкова "Про девочку Люсю, которая плохо кушала"

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!
Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Учитель английского языка: Now one more exercise.

Odd one out: В каждой строке найдите продукт, который не является полезным

1. orange, banana, lollipop, apple
2. milk, water, coke, juice
3. fruit salad, pizza, fish, eggs
4. cheese, bread, porridge, crisps

Учитель начальных классов: А теперь прочитайте пословицы на английском и найдите их значения на русском

- | | |
|---|---|
| 1. An apple a day keeps the doctor away. | A. Кашу маслом не испортишь. |
| 2. One man's meat is another man's poison[poiz?n]. | B. Кусай столько, сколько сможешь прожевать. |
| 3. The proof [pru:f] of the pudding is in the eating. | C. Что хорошо одному, то плохо другому. |
| 4. Don't bite off more than you can chew[t?u:]. | D. Ешь по яблоку в день и доктор не нужен. |
| 5. Too much butter won't spoil the porridge. | E. Чтобы узнать какой пудинг надо его съесть. |

IV. Подведение итогов.

Учитель начальных классов: Дети, чему мы научились сегодня? Что нового узнали?
(Выслушиваются ответы детей) Будете применять эти знания в жизни и следовать правилам здорового питания?
(Выслушиваются ответы детей)

Учитель английского языка: Уважаемые родители, а вам было полезно данное занятие?
(Выслушиваются ответы родителей)

Заключение

В мероприятии принимали участие ученики 2-го «Г» класса, а также их родители. Перед учителями стояла задача не только преподнести информацию, а еще и закрепить полученные знания в игровой форме.

В результате работы учителя справились с поставленными задачами. Дети и родители получили полезные знания и обещали использовать их в жизни.

Список литературы

1. Азбука здорового питания школьника: инструктивно-методическое пособие/ сост. Т.И. Жилина, Е.И. Прынь; под общей редакцией Т.И. Жилиной. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края. 2021 108 с.
2. Формирование навыков правильного питания у младших школьников: методическое пособие для работников образования/ сост. Горячева Т.В., О.Ю. Кутумова - Красноярск: тип. «_____», 2019.- 42 стр.