Методическая разработка внеклассного мероприятия по программе **«Разговор о правильном питании»**

**Название:** «Лекарственные растения»

**Автор:** Лымарь Алина

Владимировна - учитель начальных классов

**Школа:** Муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 11

имени героя Советского Союза Е.Я.Савицкого

муниципального образования

Каневской район

(МБОУ СОШ № 11 станицы Стародеревянковской)

**Адрес, телефон автора:** Каневской район, станица Каневская, пер.Челбасский, д.15;

8(918)364-05-52

[klimanova.alinochka00@mail.ru](mailto:klimanova.alinochka00@mail.ru)

**Возраст учащихся:** 9-11 лет

**Используемая часть программы:** «Две недели в лагере»

**Стаж участия в программе:** 7 месяцев

**2020 год**

**Пояснительная записка**

Внеклассное мероприятие разработано для учащихся 4 классов. Задания, беседы и игры подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся. Это занятие является одним из запланированных. Материалы и задания способны вызвать интерес у учащихся данной возрастной группы и побудить в них стремление к активному участию.

Кроме методической разработки подготовлена мультимедийная презентация, что способствует лучшему восприятию и усвоению полученной информации. Так же в комплекте к занятию подобран раздаточный материал.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |
| --- |
|  |
| **№ п/п** | | **Содержание занятия** | **Всего часов** | **Дата** |
| **1.** | | Вводное занятие | **1** | 4.09. |
| **2.** | | Какую пищу можно найти в лесу. | **1** | 11.09. |
| **3.** | | Правила поведения в лесу | **1** | 18.09. |
| **4.** | | Лекарственные растения | **1** | 25.09. |
| **5.** | | Польза рыбы для организма. | **1** | 2.10. |
| **6.** | | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | **1** | 9.10. |
| **7.** | | Эстафета поваров | **1** | 16.10. |
| **8.** | | Конкурс половиц поговорок о морепродуктах | **1** | 23.10. |
| **9.** | | Дары моря. | **1** | 6.11. |
| **10.** | | Заочное путешествие на рыбзавод. | **1** | 13.11. |
| **11.** | | Оформление плаката « Обитатели моря» | **1** | 20.11. |
| **12.** | | Викторина « В гостях у Нептуна» | **1** | 27.11. |
| **13.** | | Меню из морепродуктов | **1** | 4.12. |
| **14.** | | Кулинарное путешествие по России. | **1** | 11.12. |
| **15.** | | Традиционные блюда нашего края | **1** | 18.12. |
| **16.** | | Практическая работа по составлению меню | **1** | 25.12. |
| **17.** | | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | **1** | 15.01. |
| **18.** | | Игра – проект « Кулинарный глобус» | **1** | 22.01. |
| **19.** | | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | **1** | 29.01. |
| **20.** | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | **1** | 5.02. |
| **21.** | | Составление недельного меню | **1** | 12.02. |
| **22.** | | Конкурс кулинарных рецептов | **1** | 19.02. |
| **23.** | | Полезные напитки | **1** | 26.02. |
| **24.** | | Как правильно вести себя за столом | **1** | 4.03. |
| **25.** | | Практическая работа « Идём в гости» | **1** | 11.03. |
| **26.** | | Изготовление книжки-малышки « Правила поведения за столом» | **1** | 18.03. |
| **27.** | | В ожидании гостей | **1** | 1.04. |
| **28-31** | | Проект « Что значит правильно питаться» | **4** | 8.04.-29.04. |
| **32** | | Подведение итогов | **1** | 6.05. |

**Тема:** Лекарственные растения.

**Цель:**Сформировать у учащихся знания о многообразии лекарственных растений

и о способах их применения человеком.

**Задачи:**

*Развивающие:*

* синтез, обобщение, сравнение, классификация;
* развитие самостоятельности,
* развивать познавательный интерес к данной теме;
* обогащать и расширять словарный запас учащихся;
* развивать внимание, память, мышление;
* развивать речь учащихся, умение правильно формулировать свои высказывания (ответы) в устной форме, корректно вести учебный диалог;

*Образовательные:*

* познакомить учащихся с лекарственными и ядовитыми растениями, их значением в жизни человека.

*Воспитательные:*

* воспитание бережного отношения к природе;
* воспитание положительного отношения  к учёбе.

воспитание умения работать в группе.

**Основные формы и направления педагогической работы, используемые при реализации второй части программы «Две недели в лагере»**

В реализации программы используются различные методы и формы, способные повышать интерес учащихся к материалу, т.к. носят игровой характер. Кроме того, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что особенно актуально в современном обществе.

***Формы обучения:***

* беседа (обсуждение);
* конкурсы;
* практические занятия;
* творческие задания;
* экскурсии;
* родительские собрания.

***Методы обучения:***

* игровой (деловая игра; сюжетно-ролевая игра; игра-соревнование; настольная игра);
* фронтальный;
* практический;
* групповой (работа в парах).

Игровая деятельность– основной источник знаний для ребенка младшего школьного возраста.

**Участие родителей в реализации программы**

В наше время правильное питание – это особенно важный аспект в жизни каждого человека. Правильное питание – здоровое питание. А здоровье, как известно, за деньги не купишь. Здоровье необходимо не только беречь, но и подпитывать. Программа «Разговор о правильном питании» помогает детям сформировать представления о том, что такое «правильная еда», как питание влияет на здоровье и на жизнь, откуда берется еда, какие продукты полезны и чем. А для того, чтобы дети следовали принципам правильного питания и правильного режима, им нужна помощь взрослых, ведь ребенок младшего школьного возраста не в силах сам организовать себе всё это и обеспечить себя необходимыми продуктами и условиями. Поэтому главными помощниками педагогов в реализации программы «Разговор о правильном питании» являются родители. Только с их помощью результат достигает того уровня, к которому мы стремимся, обучая детей. Родители способны не только обеспечить ребенку правильный режим дня, питания, но и контролировать их.

Исходя из опыта, можно сказать, что родители учатся вместе с детьми. Поэтому, формируя культуру здорового образа жизни и правильного питания детей, одновременно формируется культура здорового образа жизни и правильного питания всей семьи ребенка, включая родителей.

Родители учащихся понимают, насколько важно в наше время соблюдать правильное питание, следовать правилам ЗОЖ и оказывают всевозможную помощь в организации и проведении многих мероприятий, поездок. Некоторые из них:

- экскурсия «бабушкины секреты» (к занятию по теме «Традиционные блюда нашего края»);

- «рыбная викторина»;

- выставка рисунков «В подводном царстве»;

- круглый стол-чаепитие «Мы за чаем не скучаем».

Данная программа нравится не только детям, но и их родителям. О чем говорят их слова благодарности и положительные отзывы.

**Анализ эффективности программы**

Система программы «Разговор о правильном питании» содержит подробные методические и информационные материалы, помогающие педагогу реализовать занятия, включающие в себя различные формы деятельности. Учитель начальных классов или педагог дополнительного образования может использовать в своей работе так же диагностические материалы. Большая часть материала разработана таким образом, что ребенок имеет возможность излагать свои мысли вслух (групповые задания; фронтальная работа), что формирует правильную самооценку и умение обобщать, сравнивать, делать выводы.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**

Эмоциональный настрой.

**2.Объявление темы и цели урока.**

**Учитель:**

*Как не стыдно человеку -  
Чуть чего бежать в аптеку.  
Ты прими хоть сто пилюль.  
Все равно здоровья нуль.  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и небосводы.  
И ты практически здоров.*

-Посмотрите внимательно, что у меня в руках? (растение)  
-Чувствуете, какое оно душистое, ароматное? Травы очень полезные, лечебные. С издавна люди научились определять, какие травы могут помочь при недугах, болях, болезнях. А чтобы узнать, что это за растение нужно отгадать загадку:

*Травка очень душиста,*

*ароматные листья.*

*Поскорей собирай и заваривай чай!*

*А найдёшь возле хаты, называется – (мята).*-А вы знаете куда добавляют мяту? (ответы детей)

-Добавляют мяту в зубные пасты, жевательные резинки, в шампуни, капли в нос и успокоительные. Заваривают в чай.

-Природа предоставляет человеку огромное разнообразие даров - лекарства от всех болезней. Их надо только знать и уметь ими пользоваться. Многие люди сами занимаются сбором трав на лугу, в лесу, в поле. Может и ваши родители или бабушки тоже собирали лекарственные травы. Знания о лекарственных травах пригодятся каждому человеку. Прежде чем идти их собирать, необходимо всё о них знать.

**Правила, которые нужно знать при знакомстве с лекарственными растениями:**

1. Хорошо знать лекарственные растения и отличать их от ядовитых.

2. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса. 3.Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги.

4. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их, а то выделится сок.

5. Сушить растения нужно в тени, а не на солнце.

6. Нельзя при сборе топтать соседние растения и рвать их с корнем.

7. Не рвать растения, которые занесены в Красную Книгу.

**3.Изучение нового материала.**

**1)Получение новых знаний**

**-**Какие вы знаете лекарственные растения? Какими лечились?

(Ромашка, календула, малина, шиповник.)

Лечебные свойства лекарственных растений были известны человеку с давних времён. Люди обращали внимание на то, что животные с жадностью поедали некоторые растения. И человек постепенно начал собирать эти травы и сушить.

Люди передавали сведения о растениях из поколения в поколение.

Так, в 1581 году на Руси была открыта первая аптека, а в 1588 году был составлен первый **травник.**

***Значение слова:***

**Травник – книга** с описанием трав и способов лечения травами, сборник рецептов.

**Травник-человек,**который разбирается в лекарственных растениях, умеет составлять рецепты.

**2)Физминутка**

**-А теперь мы с вами отдохнем.**

*На холме стоит рябинка,*

*Держит прямо, ровно спинку. (Потягивания — руки вверх.)*

*Ей не просто жить на свете —*

*Ветер крутит, вертит ветер. (Вращение туловищем вправо и влево.)*

*Но рябинка только гнётся,*

*Не печалится — смеётся. (Наклоны в стороны.)*

*Вольный ветер грозно дует*

*На рябинку молодую. (Дети машут руками, изображая ветер.)*

Все растения получили общее название – лекарственные. Ещё их называют «Зелёная аптека»

**-**Как ответить на вопрос: Какое растение и от чего помогает? **(**Необходимо получить информацию об этом растении.)

**-** Из каких источников информации?

(Из книг, от взрослых, из интернета, из учебника…)

-А знаете ли вы, что лекарственные растения делятся на группы?

**3) Дидактическая игра «Собери»**

Каждому ребенку предлагаются 2 карточки с лекарственными растениями, каждая из которых разрезана на 6 частей.

Ребенок должен собрать цельное изображение какого-либо растения и назвать его.

– Хорошо, давайте проверим, все ли здесь правильно?

– А теперь, расскажите, об этих травах – как называется растение, где растет и для чего используется.

- Вы большие молодцы. Надеюсь, вы и дальше будете такими активными.

**4)Работа с картинками.**

-Следующее задание будет таким: на доске будут показаны части растений, а вы попробуете их назвать.

**-** Какие части растений здесь нарисованы?

Расскажите об их лечебных свойствах.

Малина – листья и ягоды, от простуды.

Тыква – мякоть, семена, для сердца, печени, почек и кровеносных сосудов.

Морковь – корнеплод, от ангины, для сердца, печени, почек и кровеносных сосудов.Семена – для печени и почек.

Яблоко – плод, семечки для сердца, мозга, продлевают жизнь.

Черника – ягоды и листья, побеги для зрения и памяти.

Мать - и – мачеха – цветки и стебли, от заболевания кожи, для роста волос, от кашля.

-Попробуйте сделать вывод (у многих растений используются в лечебных целях сразу несколько частей)

**5.Закрепление нового материала.**

**1)Кроссворд**

-На доске вы видите что? (кроссворд)

-Давайте все вместе разгадаем его, а заодно и вспомним еще раз «полезные растения».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | р |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |
| **8** | р | я | б | и | н | а |  |  |  |  | п |  |  | **2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | п |  |  | **1** | р | о | м | а | ш | к | а |
|  |  |  |  |  |  | и |  |  |  |  | д |  |  | и |  |  |
|  |  |  |  | **5** | з | в | е | р | о | б | о | й |  | п |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | а |  |  |  |  | р |  |  | о |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | о |  |  | в |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  | ж |  |  | н |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **4** | м | а | л | и | н | а |  | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | я |  |  |  | и |  |  | к |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | т |  |  |  | к |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1)Самое известное лекарственное растение. На нём гадают «любит - не любит».

2)Цветы этого растения похожи на розы, а из красноватых плодов делают полезные отвары и чаи.

3)Название этого растения говорит о том, что оно растет около дороги. Приложи его к ранке, и всё пройдет.

4)Сладкие ягоды и колючие прутья. Любимое лакомство косолапого мишки.

5) На лесной полянке точки -  
      Ярко -  жёлтые цветочки.  
 Очень грозное названье,  
 Но, лечить  - его призванье!  
 Ста болезням даст он бой  
 Знаменитый…

6)Из этого растения делают жевательную резинку. Оно имеет характерный «прохладно-освежающий» вкус.

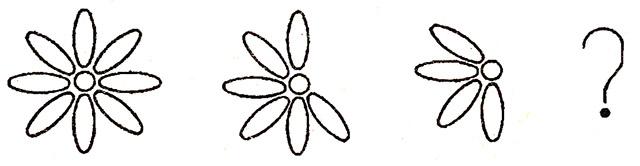
7)Эта трава с непростым «характером». Не подходи – обожжёт!

8)Яркие гроздья её горят огнем. Используют эту ягоду для настоек и отваров.

-Молодцы! Очень ловко вы справились с этим заданием! Тогда слушайте следующее.

**2)Логическое задание**

-Найдите закономерность и нарисуйте следующую картинку

****

**6.** **Обобщение изученного материала.**

1. Какие растения называют лекарственными?  
  
2. На какие группы делятся лекарственные растения по внешнему виду? (травы, деревья, кустарники)  
  
3. Где растут лекарственные растения?  
  
4. Чем нужно пользоваться, чтобы при сборе лекарственное растение былодействительно   
  
  полезно?   
  
5. При каких заболеваниях можно использовать лекарственные растения?  
  
6.Можно ли самостоятельно, без консультаций врача, применять лекарственныерастения?

**7. Рефлексия.**

-Сегодня я узнал…

-Мне понравилось на занятии…

-Я понял, что…

-Чтобы «полезные растения» не навредили, нужно…

**8. Заключительное слово учителя.**

-Сегодня мне очень понравилось, как вы работали. Я увидела большую заинтересованность и активность. Старайтесь и дальше радовать своих преподавателей.

**Использованные источники:**

1.Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

2. А.К. Аксёнова, Э.В. Якубовская « Дидактические игры на уроках».

3. «Основы здорового питания», http://www.uvelka.ru/, 2012 г.

4. <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2014/07/27/lekarstvennye-rasteniya>

5. <https://biouroki.ru/workshop/crossgen.html>

6. <https://sites.google.com/site/bibliotekadladetej/roditelam-pedagogam/fizkultminutki-v-stihah>

7. <https://ped-kopilka.ru/blogs/sidorovazoya55-sidorovazoya55/apteka-pod-nogami.html>

**Отзыв**

В 4 «А» классе, где обучаются наши дети, каждую неделю проводится внеклассное мероприятие по программе «Разговор о правильном питании». На занятиях учат культуре питания и ЗОЖ. Подобные упражнения развивают у детей познавательный интерес, мышление, правильные привычки, умение работать в группах, в парах, умение излагать свои мысли, делать выводы.

В классе регулярно проводятся мероприятия о пользе правильного и полезного питания. Кроме того, мы посещаем беседы и экскурсии вместе с детьми, а значит, и у нас формируются правильные привычки. Хочется, чтобы дети и дальше обучались по данной программе, а мы будем им помогать и способствовать активной деятельности и контролировать соблюдение всех правил, которые они усвоили за этот курс.

Родители учащихся 4 «А» класса: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Чернега Д.Е.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Першина Е.Д.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Игнатенко Ю.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Бояринова О.В.