

**«Разговор о правильном питании с использованием
игровой технологии» (Моя игротека).**

*“Есть – это необходимость,
но питаться разумно - это искусство”.*

Франсуа де Ларошфуко

Действительно, и сами мы, и наши дети мало задумываемся о том, как правильно, красиво и вкусно питаться.

Именно поэтому сегодня одной из важнейших задач основного общего образования является забота о здоровье детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, психоэмоционального и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

Главной задачей у учителя биологии по укреплению здоровья детей является формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. И начинать этот разговор необходимо в школьном возрасте.

Именно этот возраст очень ответственный период в жизни каждого ребёнка, именно в этом возрасте происходит перестройка организма.

Во время учёбы у школьника увеличивается физическая и эмоциональная нагрузка на организм, которому приходится расходовать много энергии, а основным источником энергии человека является пища. Поэтому важно, чтобы с раннего детства у детей формировались полезные привычки и навыки культуры здорового питания.

Культура питания – это важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Для успешного и эффективного усвоения программы курса, начиная с 5 класса, в «Разговоре о правильном питании» я использую дидактические игры, где ученики применяют свои знания на практике через игру.

Дидактическая, или обучающая, игра – это способ организации познавательной деятельности ребёнка, направленный на получение им новых знаний, навыков, развитие логического и ассоциативного мышления.

Игра на протяжении долгого времени рассматривалась как средство обучения внешкольного времени, но сейчас игровая деятельность является методом обучения.

Л. С. Выготский писал, что «...в школьном возрасте игра не умирает, а проникает в отношения с действительностью. Она имеет своё внутреннее продолжение в учёбе и работе».

Выделяют 3 вида дидактических игр:

1. игры с предметами;
2. настольно-печатные;
3. словесные.

Игра, на мой взгляд, является одной из самых интересных форм проведения занятий, и это хорошо работает на курсе. Данный курс «Разговор о правильном питании» составлен на основе программы «формула правильного питания», методического пособия «формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. Курс рассчитан на 34 учебных часа в год. Включает в себя 6 разделов, например, «Здоровье – это здорово», «Продукты разные нужны, продукты разные важны», «Режим питания», «Энергия пищи», «Где и как мы едим», «Ты – покупатель».

Программа предлагает в увлекательной игровой форме знакомить детей с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получении представления о правилах этикета. Данная программа включает в себя только календарно-тематическое планирование и небольшое количество дидактических игр (3 игры на 34 занятия), это мало, по моему мнению, так как я работаю с 10-11 летними детьми, и в этом возрасте игра ещё актуальна для них. Данный курс будет гораздо лучше усваиваться через игру, поэтому я разрабатываю и нашла для игротеки ещё 15 игр (на закрепление изученного материала).

На своих занятиях я использую дидактические игры, для формирования у детей основ правильного питания: *«Весёлые повара»*, *«Полезные и вредные продукты»*, *«Разложи продукты по содержанию витаминов»*, *«Собери пирамиду правильного питания»*, *«Что я положу в свою продуктовую корзину»*.

Мне хотелось бы остановиться на игре, которую я разработала *«Что я положу в свою продуктовую корзину»*. Перед обучающимися стоят 2 основные задачи: самостоятельно составить список продуктов на их взгляд, которые являются полезными и на определённую сумму необходимо купить продукты. И если у кого-то останется сдача, то можно купить ещё что-нибудь на свой вкус. После этого участники рассказывают, своим товарищам, что они купили, и аргументируют, почему продукты, которые купили, являются полезными.

Игра «Весёлые повара»

Выбери необходимые продукты и составь меню для школьника на целый день. Укажи выбор продуктов для каждого блюда. Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню.

Параметры:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макароны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/приправы

Игра «Полезные и вредные продукты»

Цель: ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания, витаминами, их значением для здоровья человека.

Игровая задача:

Разложить картинки продуктов на полезные и вредные

Игровые действия:

Дети берут картинку с изображением продуктов, называют их и определяют полезные или вредные они.

Правила игры:

Необходимо правильно разложить картинки продуктов на полезные и вредные, не допуская ошибки.

Игра «Разложи продукты по содержанию витаминов»

Учащимся даны 4 тарелки с витаминами ABCD и список продуктов (яйцо, сливочное масло, мясо курицы, молочные продукты, фрукты, ягода, рыба, укроп, петрушка и т.д.). Им необходимо разложить продукты по содержанию витаминов.

Игра «Собери пирамиду правильного питания»

Учащимся предлагается список продуктов, им необходимо из списка продуктов собрать пирамиду правильного питания.

Использование дидактических игр помогает мне в проведении школьных акций, таких как «Неделя здорового питания», «День чистой тарелки».

В дальнейшем запланированы такие акции как, «Пасхальное блюдо», «Мой весёлый огород».

По моему мнению, такие игры помогают ученикам развивать естественнонаучную, математическую, финансовую, коммуникативную грамотность. Таким образом, использование дидактических игр на внеурочных занятиях «Разговор о правильном питании» - поможет в дальнейшем учащимся рассчитать сумму и выбрать продукты, помочь приготовить маме, бабушке на кухне полезную и вкусную еду, принять для себя решение как приготовить это блюдо, сделать выбор в пользу своего здоровья и научить этому выбору своих родных и друзей.