*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Прохоровская гимназия»*

 *Прохоровского района Белгородской области*

**Тема «Здоровое питание. Я расскажу вам о тыкве…»**

 **методическая разработка урока**



**Выполнила:** Коробейникова М.А.,

учитель начальных классов

 МБОУ «Прохоровская гимназия»

п.Прохоровка

2013

**Тема: Здоровое питание**

**Тип урока**. Урок ознакомление с новыми знаниями.

Разработка урока по окружающему миру в 3 классе.

**Цели:**

 1) Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья, как главной человеческой ценности.

2) Развитие мотивации здорового образа жизни.

3)Развитие коммуникативных способностей, взаимодействия между взрослыми и детьми.

**Задачи:**

1) Сформировать основы здорового образа жизни.

2) Познакомить с основами рационального питания.

3) Формировать знания о пользе блюд из тыквы и о ее роли в жизнедеятельности организма.

4)Воспитывать потребность в необходимости сохранения здоровья через правильное питание.

5)Развивать познавательный интерес, творческого воображения, эмоции.

6)Развивать навыки самооценки учебной деятельности.

**Оборудование:** видеопроектор, компьютер, цветные конверты с заданиями.

Ход урока

1. **Организационный момент**

Здравствуйте, ребята! Как высчитаете, что хотят пожелать человеку, когда приветствуют словом ЗДРАВСТВУЙТЕ?

Да, вы правы, ведь здоровье – это самая главная ценность в жизни каждого человека.

1. **Подготовка к основному этапу**

**1.Формулирование учащимися темы и цели урока**

*На экране в два столбика написаны части пословиц о здоровье так, чтобы эти части не соответствовали друг с другом.*

1. ***Болен – лечись, а … …для хвори беда.***
2. ***Быстрого и ловкого … … его разум дарит.***
3. ***Здоровье не купишь… … здоров – берегись.***
4. ***Ум да здоровье … … болезнь не догонит.***
5. ***Чистая вода … … дороже всего.***

 Чтобы были вы красивы,

 Чтобы не были плаксивы,

 Чтоб в руках любое дело

 Дружно спорилось, горело,

 Чтобы громче пелись песни,

 Жить, чтоб было интересней,

 Нужно сильным быть, здоровым-

 Эти истины не новы.

А для этого все вы

 Питаться правильно должны!

***Учитель*** Подумайте, о чем мы будем говорить сегодня на уроке?

***Дети*** Сегодня на уроке мы будем говорить о здоровье, о здоровом питании.

***Учитель*** Сформулируйте тему урока.

 ***Дети*** Здоровое питание.

***Учитель*** Что означает слово «питаться» в словаре С.И.Ожегова?

***Дети*** *(работа со словарем)* **ПИТА́ТЬСЯ**, -аюсь, -аешься; [несовер.](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/278133)

**1.** О живом организме: получать и усваивать вещества, необходимые для существования.*Клетки мозга питаются кровью.*

**2.** *кем (чем).* Употреблять в пищу кого-что-н., кормиться. *П. фруктами. Хорошо п.*

**3.** Получать где-н. пищу. *П. дома, в столовой.*

**4.** *чем.* Пользоваться чем-н., поглощать что-н. (какие-н. вещества, энергию). *Завод питается местным углём.*

**|** [сущ.](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/278837) **питание**, -я, [ср.](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/278783) *Воздушное и почвенное п. растений.*

***Учитель*** Скажите, для чего нужно питаться?

***Дети*** Для нормальной работы организма человека необходимо правильно питаться.

1. **Актуализация опорных знаний**

***Учитель*** Сейчас мы станем исследователями. Кто знает, кто такой исследователь? А где можно найти точный ответ на этот вопрос?

***Дети*** В толковом словаре.

***Учитель*** Давайте обратимся к словарю С.И.Ожегова: «Исследователь – тот, кто занимается научными исследованиями. Исследователь – подвергать научному изучению».

А как вы думаете, что мы будем сегодня исследовать? Для этого отгадайте загадку:

Она похожа на арбуз,
Другой совсем, однако, вкус,
Как и зеленый кабачок,
Подставит солнцу свой бочок,
Скорей торопится, растет,
И, как придет ее черёд,
Мы этой барыне с гряды,
Крикнем «ура» на все лады.
Ответ: **Тыква**

1. **Работа в группах**

***Учитель*** Сейчас вы должны разделиться на четыре группы. Каждая группа получит свое задание, которое находится в этих конвертах *(на столе четыре цветных конверта с заданиями).* Ответы вы сможете найти в дополнительной

литературе, в словаре, энциклопедии, которая находится на полке классной библиотеки. А так же можно воспользоваться Интернетом.

*1 задание*. *Что такое тыква?*

*2 задание. Чем полезна тыква?*

*3 задание. Какие блюда можно приготовить из тыквы?*

*4 задание. Рассказать о пользе тыквы для детского питания.*

**Ответ №1**. Тыква – это ягода, вот как! Считается, что крупнее её плода не бывает. Тыква годится не только в пищу, но и для приготовления различной посуды. Кожура её настолько тверда и прочна, что из нее в старые времена делали посуду. До сих пор в Молдавии используют тыкву, как сосуд, в котором солят огурцы.

А все дети знают, что тыква – это карета для Золушки из одноименной сказки Шарля Перро. Скорее всего, великий сказочник знал, насколько прочна кожура тыквы, что предложил фее-волшебнице в качестве материала для кареты именно тыкву.

**Ответ №2.** Тыква – полезный продукт, она удивительно богата ценными веществами. Содержит белки, жиры, углеводы, минеральные компоненты: калий, кальций, магний, витамины. Эта гигантская ягода — чемпион по содержанию фолиевой кислоты – хорошего стимулятора роста. Этот продукт отлично подходит для питания детей, начиная с шести месячного возраста, и, конечно, взрослых.

Ароматная тыквенная мякоть битком набита витаминами. Есть в ней и аскорбинка, которая спасет вас от осенних простуд, и витамины группы В, которые не только справятся с усталостью, раздражительностью и бессонницей и избавят от прыщей, но и сделают ваши волосы пышными, а ногти крепкими, и витамины А и Е - главные борцы с морщинами и преждевременным старением, и витамин К, влияющий на свертываемость крови, которого практически нет в других овощах.
 Благодаря высокому содержанию редкого витамина Т тыкву можно по праву назвать лучшим гарниром к блюдам из говядины, свинины и другим жирным кушаньям, ведь витамин Т способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению. Наверное, именно за это свойство тыкву так любят диетологи, которые рекомендуют налегать на полезный овощ всем, кто давно мечтает расстаться с лишними килограммами. К тому же тыква - чемпион среди овощей по содержанию железа, а значит, любители тыквы обречены иметь хороший цвет лица и веселое настроение.

При заболеваниях печени рекомендуется есть как можно больше сырой мякоти тыквы, а если сырая тыква кажется вам невкусной, можно заменить ее тыквенными кашами с рисом, пшеном или манкой.
При болезнях почек и мочевого пузыря из тыквенных семечек и конопляного семени готовят «молоко»: по стакану каждого семени растирают, постепенно подливая кипяток (3 стакана), процеживают и отжимают. «Молоко» пьют в течение дня, подсластив медом или сахаром.

При бессоннице издавна рекомендовали пить на ночь тыквенный сок или отвар тыквы с медом. Свежую кашицу из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе и ожогах, сыпях, прыщах и других воспалениях на коже. Людям, которым приходится много стоять в течение дня, кашица из свежей тыквы поможет снять боль в ступнях.
Ну а то, что тыквенные семечки - признанное средство для изгнания глистов, известно практически каждому. А потому сушеные тыквенные семечки часто дают детям для профилактики подобных неприятностей.

**Ответ №3.**

**Каша из тыквы**

*Продукты:* 300г мякоти тыквы, 1 стакан пшена, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 столовая ложка сахара.

Для приготовления тыквенной каши по этому рецепту пшено промыть, обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и запить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, залить ее кипящим молоком и сварить на медленном огне до готовности. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. После выделения сока поставить тыкву на медленный огонь и отварить до размягчения. Затем смешать с пшенной кашей, посолить и довести до кипения.

**Пюре из тыквы**

Возьмите тыкву, очистите её от кожуры и семечек, нарежьте кубиками, выложите в кастрюлю, и налив молока, варите на среднем огне до появления однородной массы. После остывания протрите через сито, добавив соль и сахар. Готовый продукт хорошо перемешайте с соусом.

**Тыква печенная**

 Спелую тыкву разрезают и удаляют из нее волокна и семечки не снимая при этом кожуру и запекают в духовке до готовности. Подают охлажденную с молоком или сливками с сахаром или медом. Тыкву при приготовлении в духовке можно 2-3 раза полить растопленным маслом и подавать горячей.
Тыква, запеченная в горшочке
Тыкву очищают и режут небольшими кусочками, пересыпают сахаром, ванилином и оставляют на несколько минут. Горшочек смазывают маслом и ложат в него тыкву, заливают сливками и ставят в духовку. Время приготовления один час, после чего горшочек с тыквой вынимают и охлаждают. Лучше употреблять в охлажденном виде.
Кисель из тыквы
Тыкву очищают и трут на мелкой терке. Картофельный крахмал разводят холодным молоком и выливают в горячее молоко, перемешивая, доводят до кипения. Добавляют по вкусу ваниль, сахар, немного соли, потертую тыкву. Все перемешивают и доводят до кипения. Разливают и охлаждают.
Для приготовления необходимо: 500 г тыквы, 0,5 л молока, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки картофельного крахмала, соль и ванильный сахар по вкусу.

**Ответ №4.** Тыква – это идеальный продукт для детского питания. Многие дети очень любят [детское пюре](http://www.fleuralpine.ru/products/pure/), сделанное из нее. Оно довольно приятное на вкус, не горчит, а в сочетании с фруктами и злаками придает неповторимый вкус пюре. Считается, что 5 месяцев – это самое раннее время, с которого можно начинать знакомить грудничка с этим блюдом. Детям же, страдающим аллергией, не советуют пробовать его раньше 7, а то и 8 месяцев.

Тыква является прекрасным источником клетчатки, незаменимым для нормализации пищеварения малыша, благотворно воздействующим на работу внутренних органов; тыква, польза которой доказана диетологами, обязательно должна присутствовать в рационе питания ребенка, к тому же, этот овощ способствует выведению из организмов токсинов, поэтому приготовленные блюда из тыквы также должны кушать взрослые.

 И вот, когда встает выбор между тем, какое [детское овощное пюре](http://www.fleuralpine.ru/products/pure/) будет более всего полезно растущему организму, возникает много вопросов, ответить на которые иногда бывает довольно сложно. Многие педиатры согласятся, что один из самых полезных овощей для детского питания – это тыква. Это один из самых крупных их видов, существующих на Земле на сегодняшний день. Однако размер – это не единственное его достоинство. В первую очередь, тыква полезна малышам, потому что содержит огромное количество целебных и питательных веществ, каротин, пектин, легко усвояемые сахара и другие. Она богата

содержанию клетчатки, ее можно использовать и для диетического питания.

Немаловажным достоинством этого овоща является то, что витамины, содержащиеся в ней, помогают укреплять иммунитет и бороться с воспалительными процессами. Для малышей немаловажно и то, что она положительно влияет на их нервную систему, которая проходит через значительные преобразования по мере взросления. Она ускоряет обмен веществ и помогает выводить вредные вещества из организма. Не зря ее издревле ценили как на Руси, микроэлементами и такими витаминами, как С, B1, B2, B5, B6, K, PP, E и другими.

Как взрослым, так и детям тыква поможет избежать проблем с нарушением зрения, улучшит работу сердца и укрепит сосуды.

1. **Физминутка**

 У меня спина прямая

 У меня спина прямая,

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

 (Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз, два, три, четыре,

(Повороты туловища.)

 Три, четыре, раз, два.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться.

 (Поклон и выпрямиться.)

 И присесть, и наклониться,

(Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда!

(Повороты туловища направо - налево.)

Ох, прямешенька спина!

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

1. **Рассказ учителя и учащихся о пользе каши из тыквы**

***Учитель*** Сегодня я хотела бы с вами поговорить о завтраке. Каким он должен быть? (Ответы детей). Ночной перерыв в приеме пищи – самый длительный. На многих языках слово «завтрак» дословно переводится как «прекращение поста». В течение сна поддерживается запасами жира и такого вещества, как гликогена в печени, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому, как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии. Как вы думаете, какое блюдо для завтрака самое подходящее?

***Дети*** Каша.

***Учитель*** Какие каши знаете вы?

***Дети*** Каша манная молочная, гречневая на молоке или рассыпчатая, геркулесовая, каша пшенная или рассыпчатая.

***Учитель*** Правильно, каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром для нашего организма, ведь организм наш утром только «просыпается».

Каша - исконно русское блюдо. Недаром, про хилых людей говорят: «Мало каши ел». В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом сварить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: « С ним каши не сваришь». Самые древние каши – это пшённая, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша с курагой. Но мне бы хотелось с вами поговорить о тыквенной пшенной каше, ведь она очень полезна.

 Каша - это хорошо.

 А с тыквой еще лучше.

 Как поесть, и что поесть

 Вас сейчас научат.

***Учитель*** В ходе исследованиявы узнали, как можносварить кашу из тыквы. Я предлагаю ребятам из третьей группы поделиться своими находками.

***Дети:*** Для ее приготовления потребуются следующие продукты: 300г мякоти тыквы, 1 стакан пшена, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 столовая ложка сахара.

Для приготовления тыквенной каши по этому рецепту пшено промыть, обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и запить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, залить ее кипящим молоком и сварить на медленном огне до готовности. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. После выделения сока поставить тыкву на медленный огонь и отварить до размягчения. Затем смешать с пшенной кашей, посолить и довести до кипения.

Мы считаем, что такая каша не только вкусная, но и полезная, как для взрослых людей, так и для детей.

***Учитель*** Я с ребятами согласна. Мне хотелось бы еще немного поговорить о тыкве. Все мы хоть раз в жизни видели ее. Кто-то вживую на собственном огороде, кто-то у бабушек на рынке, а некоторые и на полках супермаркетов. Видели и хорошо, но не многие знают, какое это уникальное растение.

 Во-первых, тыква – сезонный овощ. Его массовый сбор и реализация начинается в августе-сентябре и продолжается почти до Нового года. Есть два вида тыквы: кормовая и столовая. Первую выращивают с целью скормить скоту, так как она растет огромной (некоторые экземпляры достигают 100 кг). Столовая же красавица взращивается для нас с вами. И вот зачем.
Диетическая мякоть тыквы содержит сахарозу и глюкозу, каротин, витамины А1, В1, В2, С, Е, РР. В отличии от многих овощных культур тыква содержит значительное количество витамина D. В тыкве много фосфора, солей меди и железа, которые благотворно влияют на кровообращение.

Во-вторых, из тыквы можно приготовить много различных, своеобразных и полезных блюд.

К нам из Америки далекой,
Когда-то тыкву завезли,
Теперь готовим с подоплекой,
Из тыквы лучшие хиты.

Пюре, нектар, и запеканку,
Икру, и кашу, и салат,
А, можем сделать и новинку,
Отведать тыкву каждый рад.

Блюда из тыквы очень разнообразны и полезны. Их рекомендуют включать в рацион больным на гепатит и холецистит, а так же людям с желчекаменною болезнью хроническими колитами и энтероколитами в стадии обострения, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы ( гипертония, атеросклероз с недостаточностью кровообращения), с острыми и хроническими нефритами та пиелонефритами. Тыква рекомендуется для употребления беременным женщинам как природное противорвотное средство. Ее употребляют при «морской болезни».

 Для лечения почек употребляют не сам мякиш, а свежее выжатый сок из сырой тыквы – по пол стакана в сутки. Сок тыквы имеет успокаивающий эффект, улучшает сон.

**Блюда из тыквы**

1.***Тыква печеная***

Спелую тыкву разрезают и удаляют из нее волокна и семечки не снимая при этом кожуру и запекают в духовке до готовности. Подают охлажденную с молоком или сливками с сахаром или медом. Тыкву при приготовлении в духовке можно 2-3 раза полить растопленным маслом и подавать горячей.

**2.Тыква, запеченная в горшочке**

Тыкву очищают и режут небольшими кусочками, пересыпают сахаром, ванилином и оставляют на несколько минут. Горшочек смазывают маслом и кладут в него тыкву, заливают сливками и ставят в духовку. Время приготовления один час, после чего горшочек с тыквой вынимают и охлаждают. Лучше употреблять в холодном виде.

**3.Кисель из тыквы**

Тыкву очищают и трут на мелкой терке. Картофельный крахмал разводят холодным молоком и выливают в горячее молоко, перемешивая, доводят до кипения. Добавляют по вкусу ваниль, сахар, немного соли, потертую тыкву. Все перемешивают и доводят до кипения. Разливают и охлаждают.
Для приготовления необходимо: 500 г тыквы, 0,5 л молока, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки картофельного крахмала, соль и ванильный сахар по вкусу.

1. **Работа в рабочих тетрадях**

**Задание №1**. *Нарисуй продукты и блюда из тыквы, которые можно приготовить на завтрак.*

**Задание №2.** *Найдите в дополнительной литературе или в Интернете загадки о тыкве, запишите их в рабочую тетрадь. Выполните иллюстрацию к ответу-отгадке.*

Золотая голова – велика, тяжела,

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка.

В огороде – желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена.

Золотая голова

У забора прилегла.

Круглолица, желтокожа.

На Луну она похожа.

Словно спелая Луна

Из травы густой видна.

Желтая луна

На прилавке всем видна.

Вкусная да спелая,

На Солнце загорелая.



1. **Итог урока**

Что нового узнали на уроке? Что вам понравилось на уроке? Что запомнилось? Что хотелось бы повторить? Что хотели бы еще узнать?

1. **Рефлексия**

  Что необходимо знать человеку, чтобы правильно питаться? Как вы считаете, мы сегодня хорошо потрудились? Давайте соберем Цветок Настроения. Для этого подойдите и возьмите тот лепесток, цвет которого отражает ваше настроение.

Интернет-ресурсы
<http://www.numama.ru/zagadki-dlja-malenkih-detei/zagadki-pro-produkty/zagadki-pro-tykvu.html>

[*http://www.pitanierebenka.ru/tykva-polza-dlya-malysha*](http://www.pitanierebenka.ru/tykva-polza-dlya-malysha)