**Урок по теме: Питание детей ясельного возраста.**

***Дидактическая обоснованность урока:***

**Учитель:** Гильмутдинова А.В.

**Класс:** 9

**Предмет:** социально-бытовая ориентировка

**Раздел программы:** «Питание»

**Тема урока:** «Питание детей ясельного возраста»

**Тип урока:** комбинированный

**Общедидактическая цель по типу урока:** создать условия для усвоения и осмысления знаний по питанию детей ясельного возраста, способствовать применению новых знаний при составлении меню.

**Цели урока:**

**образовательные:**

-уточнять и расширять знания детей об особенностях развития маленьких детей, формировать представление о питании детей ясельного возраста с целью подготовки к самостоятельной жизни;

-создать условия для усвоения понятий: ясли, авитаминоз, рацион;

**коррекционно-развивающие:**

-способствовать развитию имеющихся навыков по уходу за грудными детьми;

-создать условия для развития мыслительной деятельности через операции анализа, синтеза и сравнения;

-развивать устную речь и навыки коммуникативного общения через работу в группе;

**воспитательные:**

-способствовать воспитанию правильных межличностных семейных взаимоотношений.

**Ожидаемый результат:** предполагается, что к концу урока дети смогут составлять меню на день, учитывая особенности питания детей ясельного возраста.

**Формы организации познавательной деятельности:**

-фронтальная;

-индивидуальная;

-групповая.

**Технологии обучения:** развивающее обучение.

**Средства обучения:** раздаточный материал, презентация к уроку, таблица «Продукты и готовые блюда для питания детей».

**Основные дидактические принципы, реализуемые на уроке:**

-систематичность и системность;

-индивидуальный и дифференцированный подход в обучении;

-единство теории и практики.

**Структура урока:**

1.Организация начала урока.

2.Повторение предыдущей темы.

3.Целеполагание и мотивация.

4.Актуализация опорных ЗУН.

5.Объяснение нового материала.

6.Физкультминутка.

7.Практическая работа.

8.Закрепление изученного.

9.Подведение итогов.

***Ход урока:***

**1 Готовность к уроку, приветствие**.

**2 Психологическое настроение** (красная карточка – вы активны, вы готовы.

зеленая карточка – вы спокойны

синяя карточка - вас что-то беспокоит)

**3.Повторение (*слайд 1,2)***

* Диетическое питание - что это? (Это щадящее питание, с соблюдением пищевого режима для больных людей)

для кого? ( Для больных, маленьких детей, для балерин)

основные правила ( Разнообразие, режим питания, правильное приготовление блюд, умеренность)

* У кого из вас есть младшие братья и сестры?
* Как они должны питаться? ( Кашами, молочной пищей)

**Сообщение темы урока:** Сегодня мы познакомимся с питанием детей ясельного возраста и будем учиться составлять для них меню. Тема урока- питание детей ясельного возраста.

**Цель урока** - научиться составлять меню на день, на неделю для детей ясельного возраста.

Вспомним, что мы знаем и помним об уходе за детьми грудного возраста.

**4 Актуализация ЗУН** (работа в парах)

* .Пеленание куклы.
* Объяснить назначение предметов из набора ухода за новорожденными.
* .Проанализировать ситуацию *( приложение 1)*
* .Верны ли утверждения? *(приложение 2)*

**5 Сообщение теоретического материала.**

* Чем кормят новорожденного?( Грудным молоком)
* Хватает ли ему молока по мере его роста? ( Пока маленький- хватает, а потом ему необходимы и другие продукты) *( слайд 3 )*Уже с двух месяцев ребенку начинают давать дополнительное питание в виде яблочного, морковного сока; с четырех месяцев добавляют овощное пюре, творог; к шести месяцам в меню включают гречневую, овсяную или рисовую каши; к девяти месяцам ребенка кормят овощными супами, протертым мясом или печенкой.

Итак, к году малыши переходят на диетическое питание и могут посещать специальное учреждение.

* Как называются такие учреждения для малышей?

СЛОВАРЬ: Ясли *(приложение 3 )* - это детское учреждение, где маленькие дети находятся днем, пока их родители работают.

* В каком возрасте отдают детей в ясли?

СЛОВАРЬ: Ясельный возраст *(приложение 3 )* Детей в возрасте от года до трех лет отдают в ясли, где созданы все условия для жизни и игр детей в течение дня. Этот возраст называется ясельным.

* Чем кормят детей ясельного возраста?
* Почему им готовят молочные супы, каши, паровые котлеты ? (Дети еще маленькие, у них мало зубов, они плохо жуют)

Да, ребенок еще растет, и зубов у него немного, они молочные, не очень крепкие, поэтому пища должна быть в виде молочных каш, мелко нарезанных овощей и мяса в супах, а также в виде пюре в гарнире.

* Как вы считаете, какие продукты можно есть ясельникам? ( Овощи, фрукты, мясо, рыбу, крупы, молочные продукты).
* Почему маленьким детям надо есть разнообразные продукты? ( Чтобы расти, развиваться, быть здоровыми).

Итак, пища должна быть разнообразной, богатой белками, жирами, углеводами, витаминами , чтобы не было Авитаминоза

* Кто знает, что такое авитаминоз? ( Не хватает витаминов) Авитаминоз- это недостаток витаминов в организме. *(приложение 3,слайд 4 )*
* Что происходит, когда в организме не хватает витаминов? ( Кожа становится плохой, ухудшается зрение).

Да, например, при недостатке витамина А ухудшается зрение, при недостатке витаминов группы В появляются проблемы с кожей. Если недостаточно витамина Д, ребенок заболевает рахитом, плохо растет, много болеет. При недостатке витамина С развивается болезнь цинга. Поэтому питание ребенка должно быть разнообразным, чтобы ребенок рос и не болел.

* Сколько раз в день может принимать пищу малыш? ( 4-5 раз). Ребенку надо есть 4 раза в день, так как он способен за один раз съесть небольшое количество пищи. Малыши тратят много сил и энергии, возместить которые они должны частым питанием.
* Можно ли кормить малыша по его желанию? ( Нет, ребенок должен питаться по режиму)

Родители должны знать, какие порции съедает малыш. Если ребенок ест много, то еда долго переваривается и в следующий прием пищи у него нет желания много есть. В этом случае надо давать порции немного меньше. Родители должны наблюдать за малышом, чтобы знать, что ему нравиться, а что нет, должны знать рацион питания своего ребенка и по мере роста малыша увеличивать его.

СЛОВАРЬ: Рацион ( приложение 3 )- это норма продуктов, необходимая ребенку на день. При этом учитываются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, которые обеспечивают нормальное развитие организма ребенка. Рацион ребенка должен быть разнообразным, так как полезные вещества содержатся во всех продуктах питания.

Рассмотрим следующую **ситуацию**: Семья садится обедать. В меню: жирная солянка, жаренный картофель с рыбой, сладкий кофе, на столе – соленые грибы.

* Может ли малыш принимать такую пищу? (*приложение 4) .*( Нет, ему нельзя и вредно есть блюда, которые едят взрослые)
* Почему? Это же вкусно! ( У ребенка может заболеть живот, может возникнуть аллергия.)
* Что нельзя есть ребенку ясельного возраста? ( Острые, сладкие, жирные, копченные блюда.)

Да, у маленького ребенка очень чувствительный организм, ему трудно усваивать острые, кислые, сладкие и жирные блюда, поэтому их надо исключить из рациона

* Вы, знаете, как готовить пищу маленьким детям? Какие виды тепловой обработки можно применять? (Можно варить, тушить.)

Верно, можно варить, готовить на пару, тушить и запекать пищу для малышей. Жарить для маленьких детей нельзя. Можно пассеровать, то есть слегка прогревать овощи в растительном масле, чтобы витамины растворились в масле и сохранились в готовом блюде. Значит, приготовление пищи тоже имеет значение для здоровья малышей.

Итак, пища ребенка должна быть разнообразной, правильно приготовленной, не жирной, не кислой, не жареной, не острой, не очень сладкой. Если учитывать эти правила при составлении меню для ребенка, малыш будет расти здоровым и крепким.

**6 Физкультминутка**

**7 ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**:

Итак, мы должны составить меню для малыша *.(слайд5),* соблюдая правила . Перед вами перечень продуктов и готовых блюд для питания ребёнка, а также карточка, которую необходимо заполнить.

*Обсуждение и составление меню на один день ( работа идет вместе с учителем)*

*Составление меню на следующие два дня (работа в парах* .) *Обсуждение выполненной работы.*

**9 Домашние задание.** Составить меню на неделю с учетом правил, обеспечивающих ребенку полноценное и правильное питание.

**10 Подведение итогов.**

* О чем мы говорили на уроке?
* Чему мы научились? Достигли ли мы нашей цели?

Спасибо всем за урок. Выбери карточку с твоим настроением.