**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение« Котлубанская средняя**

общеобразовательная школа»

ул. Республиканская,1

Городищенского района Волгоградской области

**Конкурс**

**азартных, находчивых и весёлых эрудитов по теме**

**«Дары моря»**

(вторая часть программы

«Разговор о правильном питании»,

3 класс)

Выполнила:

учитель начальных классов

Сафьянова Надежда Ивановна,

стаж работы в программе

«Разговор о правильном питании» - 7 лет

тел.89610694003,

адрес электр. почты: [safnadiv@yandex.ru](mailto:safnadiv@yandex.ru)

2012 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Цель:** формирование у школьников потребности в здоровом образе  жизни.  **Задачи:** расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма; актуализировать знания о компонентах здорового образа жизни; воспитывать бережное отношение к окружающей среде.  **Подготовительная работа.**  1.Весь класс разбит на 4 группы. Учащиеся 1 и 4 группы искали информацию о дарах моря. Ребята 2 и 3 группы получили домашнее задание: выбрать названия команды (связанное с обитателями моря); придумать эмблему; представление; рассказать о «своём» животном: где живёт, чем питается, их польза для организма или полезные свойства, приготовить блюдо, прорекламировать его.   2.Общешкольное родительское собрание «Здоровое питание младших школьников» (приложение 5).  На родительском собрании выступил медицинский работник Бирюкова Е.Ю.. Она познакомила родителей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни ребёнка. Родителям были вручены памятки «Польза морепродуктов для детского организма» (приложение 3).  К конкурсу были привлечены и родители учащихся. Они активно помогали детям в подготовке праздника, сервировке стола, участвовали совместно с детьми в составлении рецептов и реклам к своим блюдам (приложение 4). Были составлены при помощи родителей слайдовые презентации и буклеты.  3.Библиотечный час.  Знакомство с морскими обитателями.  Просмотр видеофильма «Мидии. О богатствах Белого моря».  Ребята получили задание составить книги рецептов и подобрать материал о пользе тех или иных морепродуктов для организма человека.  **Ход занятия.**  **I. Организационный момент.**  - Друзья, сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Но сначала поиграем в **игру «Составь меню обеда».** (На рисунке стол, на котором находятся изображения блюд: тарелка с гуляшом и вермишелью, стакан с компотом).- Что нужно добавить в меню обеда? (Дети предлагают варианты закуски, первого блюда, хлеб).  - Какие питательные вещества содержатся в этих продуктах?  - А вот дети, живущие на берегу моря, предлагают совсем другое меню обеда. Послушайте разговор детей, отдыхающих в летнем лагере.  **Инсценировка, приготовленная 1 группой учащихся класса.**  - Я живу в Приморье, у Японского моря. У нас в семье все любят морепродукты. Так называются морские растения и животные, за исключением рыбы, которые человек использует в пищу. А вы знаете, что из морепродуктов можно приготовить целый обед!  - Правда? Странно, я только два вида морепродуктов знаю: кальмары и морская капуста.  - А вот послушай: на закуску – салат из мяса краба, на первое – суп из мидий, на второе – фаршированные кальмары, на десерт – желе.  - А желе-то тут причем?  - Для приготовления желе, мармелада, суфле используют вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей.  **I. Постановка темы и целей конкурса.**  - Около тысячи видов рыб обитают в прудах, озёрах, реках, морях, океанах, и в каждой можно найти что-то особенное, свою изюминку. На уроках мы говорили о морских обитателях и дарах моря. Сегодня мы расширим знания о многообразии морепродуктов, видов рыб, их вкусовых и питательных качествах; а, самое главное, у вас будет возможность продемонстрировать свои знания **в конкурсе для азартных, находчивых и весёлых эрудитов по теме «Дары моря».** - За вашей работой будет наблюдать жюри (представление жюри).  - Итак, давайте познакомимся с нашими командами.  **III. Конкурс «Представление команд».  Команда «Морские водоросли» (2 группа)** Мы, весёлые ребята,  Хотим открыть для вас секрет,  Что в доме главное - обед.  Готовить надо вкусно –  И вам не будет грустно.  А если к блюду мы прибавим  И шутку, и весёлый смех,  То сохраните вы фигуру  На 115, может лет.  (Исполняют песню на мотив песни «Лучше нету того цвету»)  Лучше нету того цвету,  Когда яблоня цветёт.  Лучше нету той минуты,  Как победа к нам придёт.  Мы, жюри, вас очень любим  И надеемся на вас.  И жюри нас не засудит,  Ведь оно не против нас.  **Команда «Мидии» (3 группа).** И где же взять такие строки,  Найти такие нам слова,  Чтоб от горячих шуток, смеха  У вас кружилась голова?  Команда наша так сумеет  Нарезать хлеб, намазать маслом бутерброд,  Назвать такое чудо так красиво,  Что съесть захочешь всё – всё – всё.  (Исполняют песню на мотив песни «Мы едем, едем, едем»)  На сцене этой снова  И ты, и он, и я!  Мы – дружная команда,  Мы – чудо- повара.  Сейчас мы вам расскажем  Подробно, без прикрас,  Что выступить сумеем,  Покажем высший класс. **IV. Конкурс «Домашнее задание».** - Команды получили домашнее задание: **подготовить презентацию из 3 слайдов о морских обитателях, их пользе.  Команда «Морские водоросли».**  **Морепродукты** – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря. Это – крабы,креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста, морские водоросли и т.д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витаминов С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода. (Слайд 2) Йод, которым мы используем при смазывании порезов, царапин – это спиртовая настойка морских водорослей. Использовать его можно только для наружного применения, в пищу принимать его ни в коем случае нельзя.  Морские водоросли живут вдоль скалистых берегов. У этих растений нет корней, потому что не существует почвы, чтобы они могли укрепиться. Вместо этого они плотно хватаются за скалы липкими зацепками, которые называются ризоидами. Морские водоросли живут в воде на разной глубине. Они все изгибаются под водой, поэтому волны, приливы и течения не повреждают их.   Из морских водорослей получают вещество агар-агар. Его используют для приготовления мармелада, суфле.  Морепродукты известны в России давно, т.к. у нашей страны довольно большая морская граница. Но морские продукты никогда не были особенно популярны, главным образом, из-за сложности хранения. При малейшей несвежести они становятся непригодными для еды. Вот почему морепродукты не включают в меню столовых детских учреждений, однако в семейном рационе они могут использоваться довольно часто. (Слайд 3)  **Салат из морской капусты** – самое доступное по цене лакомство. Ламинарии растут на глубине 15-20 метров. Богаты солями калия, натрия, фосфора, магния, железа, алюминия, йода, брома, хлора, кобальта, марганца и др. Она содержит витамины А, С, группы В. Морская капуста содействует работе почек, улучшает обмен веществ, деятельность кишечника. В ней много йодистых соединений, поэтому врачи рекомендуют ее больным сердечно – сосудистыми заболеваниями, заболеваниями щитовидной железы. (Слайд 4)  **Команда «Мидии».**  Мидии **- в**нешне невзрачные, необычные существа, за 1 час они прокачивают через себя 3 литра воды, отбирая из неё кислород и необходимые продукты питания. Мидии являются лучшим фильтром, поэтому, где есть мидии, там вода всегда чистая.   Мясо мидий излечивает болезни печени, почек, лёгких. В их мясе 70% таблицы Менделеева, много витаминов, богато белком. Ещё Древнегреческие врачи занесли их в свои учебники, считали их эликсиром молодости. Мясо этих моллюсков быстро ставило на ноги раненых бойцов в годы Великой Отечественной войны. Мидии богаты полноценными белками, жирами, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В1, В2, В6, РР. Мясо мидий варят, солят, замораживают. Достаточно два-три раза в неделю съесть немного приготовленных на пару мидий, чтобы обогатить рацион микроэлементами, редкими в земной пище, которые мы обычно добираем с помощью аптечных препаратов. Мидии употребляют в сыром, варёном и жареном виде. (Слайд 5)  **Кальмары и осьминог** – настоящая кладовая белковых веществ. По химическому составу мясо кальмаров и осьминогов отличается большим количеством воды и малым содержанием жира. В нем есть витамины С и группы В. А также микроэлементы. (Слайд 6)  **Креветки** - кладезь белка и минеральных элементов. В креветках йода почти в сто раз больше, чем в говядине. Мясо креветок богато натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами. (Слайд 7)  -Пока жюри подводит итоги за два конкурса,  **4 группа** учащихся представляют **информационную справку о йоде.**  **Йод** — микроэлемент, необходимый для работы щитовидной железы, которая, в свою очередь, регулирует в организме важнейшие обменные процессы. Если йода в организм поступает недостаточно, это приводит к возникновению самых серьезных заболеваний, лечение которых возможно только в том случае, если йодный дефицит организма ликвидирован.  Йод необходим для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной работы.Суточная потребность йода для нормальной деятельности щитовидной железы — 200 мг (две «крупинки»). Естественными источниками йода являются питьевая вода, овощи и, конечно, морепродукты.  Помимо использования морепродуктов, еще одним из вариантов решения проблемы йододефицита может стать включение в рацион питания йодированных продуктов — йодированной соли, хлеба, молока, яиц. В последнее время появилась даже йодированная жевательная резинка.  Вкус йодированных продуктов ничем не отличается от традиционных, однако польза их значительно выше. Некоторые продукты требуют соблюдения особых правил хранения. Так, к примеру, йодированную соль нельзя хранить на открытом свету, так как под действием света йод быстро разрушается и соль теряет свои полезные качества. Поэтому лучше держать ее в темных и плотных пакетах, а в солонку насыпать небольшое количество, которое тут же используется.- Слово предоставляется жюри (подведение итогов за 2 конкурса).  **V. Конкурс « Кто где живёт»** - Если взглянуть на Землю из космоса, можно увидеть, что большая часть нашей планеты покрыта водой. Это огромное водное пространство разделено сушей на четыре большие части, называемые океанами: Северо - Ледовитый, Тихий, Атлантический, Индийский.  Части, меньшие по площади, называются морями. Назовите и покажите на карте, какие вы знаете моря. (Дети называют моря и прикрепляют карточки с названиями)  А знаете ли вы, чем богаты эти моря? (ответы детей)  - Молодцы! Следующий наш конкурс «Кто, где живёт». Нужно взять карточку с рисунком и прикрепить её на карту в то море, где обитают эти морские растения, животные и рыбы.  (Детям даётся два набора картинок: обитатели Японского и Чёрного морей.)  **VI. Конкурс. Игра «Поймай рыбку»** - Ну а теперь немного поиграем. В коробке лежат рыбки, консервные банки, рваные ботинки. На каждой рыбке, банке, галоше проволочные колечки. Каждая команда получает удочку. На каждой рыбке написано количество очков. Поймавший банку или галошу не получает очков. Побеждает тот, кто больше наберёт очков. (В большую картонную коробку кладут вырезанных из картона рыбок, консервные банки, рваные калоши… На каждой рыбке, банке, галоше проволочные колечки. Удочка – длинная палочка, на конце которой толстая нитка с проволочным крючком. На каждой рыбке написано количество очков).  - Пока жюри подводит итоги за два конкурса, послушайте небольшую информационную справку.   **Информационная справка (1 группа)**  Есть такая рыба – хамелеон. Она может быстро «вписаться в любой интерьер», поменять окраску. Учёные провели эксперимент: к аквариуму с рыбой приставили шахматную доску. И что вы думаете? Через некоторое время рыба тоже стала «в шашечку»! Как называют эту рыбу? (Камбала). Если вам приходилось пить рыбий жир, вы должны знать: его получают из мяса рыбы. Как она называется? (Треска)  - Слово предоставляется жюри (подведение итогов за 2 конкурса)  **VII. Викторина «Дары моря».** (Слайды 8, 9)  1.Что такое «скрытый голод»?  недостаток микроэлементов в питании;  недоедание;  диета;  недостаток пищи в рационе  2.Назовите продукты питания, содержащие йод в наибольшем количестве  рыба и морепродукты;  макароны;  хлеб;  овощи и фрукты  3.Во время второй мировой войны японские солдаты пользовались высушенными креветками. Для того, чтобы воспользоваться такой креветкой, надо было ее слегка увлажнить. В качестве чего использовались креветки?  как антисептик;  как источник света;  как талисман;  как горючее  4.Вещество, используемое для приготовления желе, мармелада, суфле. Его получают из морских водорослей.  желатин;  агар-агар;  морская соль;  каучук  5.Какую из рыб, обитающих в Черном море, называют «золотой» за вкусное мясо?  кефаль;  барабуля;  тунец;  бычок  **«Проверь себя».** (Слайд 10)  Недостаток микроэлементов в питании.  Рыба и морепродукты.  Антисептик.  Агар-агар.  Тунец.  **VIII. Кроссворд «Морские обитатели»** (Слайд 11) - Пока жюри подводит итоги, за два конкурса послушайте небольшую информационную справку.  **Информационная справка (4 группа)**  По питательности и вкусовым качествам рыба не уступает мясу. Рыбные блюда широко используются в нашем рационе. Ценность рыбы объясняется большим содержанием белков – от 15 до 25% более быстрой усвояемости по сравнению с мясом – рыба усваивается за 2-3 часа, мясо – за 5 часов. Жиров в рыбе содержится от 1 до 30%. Жир океанических рыб (особенно печеночный) богат витаминами А и Д.   В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера и хлор. Но в мясе пресноводных рыб в отличии от морских практически полностью отсутствуют йод и бром.   Рыбу едят с помощью вилки и специального ножа или двух вилок, или вилки и кусочка хлеба. Рыбу не разрезают, а отделяют от косточек. Обычно рыбные блюда подают с кусочком лимона. В конце еды лимон прикладывают к губам и слегка смазывают их, в результате исчезает рыбный запах. - Слово предоставляется жюри (подведение итогов за 2 конкурса)  **IX. Конкурс для болельщиков «Загадки».** - Следующий конкурс для болельщиков.  - Конкурс «Загадки». За правильный ответ получаете жетон, побеждает тот, кто наберёт больше всех жетонов.  (Награждение победителя)  **X. Конкурс – эстафета «Варим уху».** -Ах, какие мне выбрать продукты  Для салата, для супа с креветками?  Как мне только разобраться и понять,  Что мне для обеда выбирать?   - На столах разложены карточки с названиями продуктов (одинаковые для всех команд). Первый участник эстафеты берёт карточку с нужным ингредиентом для ухи, бежит обратно и кладёт ее в кастрюлю. Затем следующий участник делает то же самое. Победителем считается команда, которая первой правильно собрала все продукты для ухи. (Карточки: вода, лимонад, квас, рыба, мясо, соль, перец, сахар, горчица, огурец, картофель, морковь, помидор)  **XI. Конкурс «Морские – речные рыбы»** - Нужно разложить карточки с названием рыб (карточки для всех одинаковые) на две группы: в одну речные, в другую морские: краснопёрка щука  линь карась  язь лещ  треска кефаль  сельдь навага  скумбрия ставрида  - Пока жюри подводит итоги за два конкурса, послушайте небольшую информационную справку.  **Информационная справка (1 группа)**  Мясо креветок богато многими веществами, играющими первостепенную роль в поддержании хорошего здоровья. В нём содержится около 20% белка, в котором имеются все незаменимые аминокислоты; около 1,5% жира, до 5% углеводов, много минеральных веществ, в частности солей кальция, фосфора, магния, железа, йода и др. В мясе креветок имеются витамины группы В: В1, В2, В6, В12, витамины А и С, пантотеновая кислота.   Наиболее ценной частью устриц с точки зрения рационального питания является её печень, которая занимает почти половину её тела.   Древние греки и римляне ели устриц сырыми, варёными, жареными. Аристотель рекомендовал жарить устриц на раскалённых углях.   Ещё древние заметили, что устрицы – это то же для морских жителей, что трюфели для жителей суши: и те и другие являются продуктами, поднимающими общий тонус организма.  Употребление шести устриц общей массой (без створок) около 100г удовлетворяет суточную потребность организма человека в железе и меди, а также обеспечивает поступление в организм около половины суточной дозы йода, кальция, фосфора и приблизительно 1/10 суточной дозы животного белка, а также витаминов В1, В2 и РР. - Слово предоставляется жюри (подведение итогов за 2 конкурса)  **XII. Конкурс «Сервировка стола»** - Посмотри на этот стол. Хозяйка по рассеянности допустила при сервировке стола несколько ошибок. Твоя задача – найти их, записать и передать жюри.  **XIII. Конкурс «Составление рецептов и реклам своего блюда» (приложение 4).**  Побеждает та команда, у кого блюдо окажется боле вкусным и оригинально прорекламированным.  **XIV. Игра «Найди названия морских рыб»** (Слайды 12, 13)  - Пока команды выполняют задание, а жюри подводит итоги за три конкурса, послушайте небольшую информационную справку.   **Информационная справка (4 группа)**  Продукты моря оказывают большое влияние на снижение свёртываемости крови, что используется при заболеваниях, связанных с повышенной вязкостью крови. Диета из морепродуктов позволяет уменьшить количество инфарктов, инсультов и т. д.   Сложилось устойчивое мнение, что гарниры, обладающие выраженным кисловатым вкусом, хорошо подходят к рыбе, содержащей большое количество жира. Вот почему так часто используется лимон для гарнирования лососины, сардин, семги, икры, шпрот. Ко многим блюдам из жирной рыбы подходят также маринованные плоды и овощи.   Овощи не только снабжают организм необходимыми для жизнедеятельности веществами (углеводами, органическими кислотами, минеральными солями, витаминами, ароматическими веществами), но и способствуют более полному и лёгкому усвоению белков и жиров, содержащихся в рыбе. - Слово предоставляется жюри (подведение итогов за 3 конкурса)  **XV. Подведение итогов, награждение победителей. Все приглашаются к праздничному столу (приложение 5).**  **Вывод.**  При подведении итогов работы по программе был применён **метод анкетирования (приложение 2).**  **Как оценили дети работу** по второй части программы “Разговор о правильном питании”:  “…Зимой нужно есть супы, летом надо есть легкие блюда и пить воду”.  “Я узнал, как надо правильно питаться, если ты спортсмен, куда надо класть продукты в холодильнике”.  “Я узнал, из чего делают морс”.  “Я узнала, как нужно хранить продукты в холодильнике, как накрывать стол…”.  “ Я узнал, что необходимы разные доски для продуктов…”  “Мне очень нравиться эта программа. Я узнал, что надо есть в разное время года”.  “ Мы узнали, как составить меню, накрыть стол, как правильно расставить продукты в холодильнике, как правильно питаться и быть здоровым, из чего состоят продукты, какую пищу надо есть в разное время года и многое другое”…  “Мне очень понравилось изучать “Две недели в лагере здоровья”. Я захотела в лагерь”.  “Я узнала, какое блюдо надо подавать первым”.  “… Я узнал, как правильно накрывать стол, как держать правильно вилку, ложку и нож”.  “…надо резать на разных досках продукты. Узнал, какое меню советуют есть…”.  **Как оценили родители (приложение 1).**  “… Детям пойдет это на пользу. Они начнут задумываться, прежде чем что-то купить в магазине, какой это продукт полезный или нет”.  “Программа дала положительный опыт по правильному питанию в семье. Ребенок стал задумываться о пользе продуктов, которые он употребляет. Режим питания стал более рациональным, выбор продуктов более разнообразен”.  “Оцениваю положительно. Ребенок получил новые знания о питании”.  “Я очень рада, что мой ребенок изучает этот предмет. Я считаю, что это очень важный и нужный предмет”.  “Положительно оцениваю. Полученные знания позволяют ребенку с раннего возраста правильно питаться, определиться с предпочтениями в еде!”  “Оцениваю положительно, правда, не со всеми предложенными в книге меню, согласны. Например, меню 12-го дня: полдник – молоко, выпечка, груша”.  “Результаты работы я оцениваю высоко, наглядный материал и работа с ним помогают ребенку быстрее запомнить материал книги и повысить знания о правильном питании”.  “Мне Сережа стал рассказывать, что доски для резки фруктов и мяса должны быть разными. Меня очень приятно удивили его познания ”.  Родители и дети получили дополнительную информацию, знания по организации своего питания. Очень важно, чтобы знания переходили в практическое применение. Работа над этим будет продолжаться и с родителями, и с детьми. Однако, уже то, что родители и дети узнали о продуктах, об организации питания, задумались о проблеме правильного питания, можно считать положительным результатом. | |