Конспект занятия факультативного курса «Разговор о правильном питании»

Тема: «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной».

Цель: расширить представление учащихся о зерновых культурах, используемых человеком в пищу; развитие познавательных УУД (классификация); коммуникативных УУД (сотрудничество ученик – учитель, ученик - родитель, умение выслушивать друг друга и принимать на себя сказанное другими), личностных УУД (самоконтроль и саморегуляция); воспитание положительного отношения детей к здоровому питанию.

Задачи:

1. Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
2. Содействовать развитию умений и навыков правильного питания через анализ и систематизацию знаний о питании как источнике здоровья человека.
3. Формировать осмысленное отношение к каше как к своеобразной части культуры русского народа.

Оборудование: телевизор, DVD, диск с мультфильмом «Как казаки соль покупали», слайды с фотографиями овса, кукурузы, проса, гречихи, пшеницы, чугунный горшочек, ступа, зёрна кукурузы, гречка, рис, тарелки, карточки с пословицами, картинки с изображением каш и добавок к ним.

Ход занятия

**1.Организационный момент.**

- Приветствие учащихся.

- То, о чем мы поговорим сегодня на занятии, узнаем после просмотра фрагмента мультфильма «Как казаки соль покупали».

**2.Актуализация знаний.**

1) Беседа.

- Ребята, как вы думаете, почему казакам не понравилась каша?

- А вы любите есть каши?

- Поднимите руку, кто любит каши, а кто нет? Я надеюсь, что в конце занятия нам удастся поменять ваше мнение.

- В какое время дня вы едите кашу?

- По энергетической ценности завтрак составляет четвёртую часть ежедневного рациона питания. Ваш организм наиболее активно расходует энергию в утренние часы. Почему, как вы думаете? (Учащиеся: «В это время мы учимся»)

- Поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, позволяющими покрывать предстоящие энерготраты.

- Ребята, поднимите руку, у кого по утрам хороший аппетит?

- Что нужно делать, чтобы появился аппетит? (садиться завтракать через 20-30 минут после пробуждения, сделать в это время зарядку)

- А принимаете ли вы участие в приготовлении завтрака?

2) Работа по рабочей тетради (стр. 24-26).

- У нас в гостях ваши любимые герои: Катя, Аня, Дима, мама, бабушка.

- Что же у них сегодня на завтрак? (инсценировка

3) Игра «Отгадай-ка» (с демонстрацией слайдов)

- Отгадайте, из каких злаковых культур получают крупу для приготовления каш?

1. Коричнева, мала крошка, соберут немножко,

В воде поварят, кто съест – похвалит. (Гречка), слайд № 1.

2. Как во поле на кургане стоит курица с серьгами. (Овёс), слайд № 2.

3. В поле метёлкой, в мешке – жемчугом. (Пшеница), слайд № 3.

4. Желтолицая девица, с длинной негустой косицей

Вместе с сёстрами сидит и на солнышко глядит. (Кукуруза), слайд № 4.

5.Мала мышка – золотая кубышка. (Просо), слайд № 5.

- Молодцы, очень хорошо умеете отгадывать загадки.

- А сейчас откроем рабочую тетрадь на стр. 28 и выполним задание 2.

**3. Основная часть.**

Рассказ учителя:

- Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого из вас. Какое же блюдо является наиболее подходящим? (каша) Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются. Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В. Следом за крупами из гречихи по полезности следуют крупы из овса. Овсяные хлопья усваиваются очень хорошо. Рис богат крахмалом, и также легко усваивается. Манная крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями).

Полезность каш определяется ещё и тем, что в крупах меньше всего накапливается вредных веществ.

Физминутка «Сварим кашу».

Учитель: Если печка, то…

Дети: Печёт (движения руками).  
Учитель: Если сечка, то…

Дети: Сечёт (движения руками).

Учитель: Ну, а гречка? То…

Дети: Гречёт?

Учитель: Вот и нет, она растёт (потянулись)

Если гречку собрать (наклоны)

И в горшок положить, (имитация)

Если гречку водою залить, (имитация)

А потом, а потом долго в печке варить, (имитация)

То получится наша любимая каша (поглаживают живот).

- А как вы думаете, когда человек начал есть кашу?

Каша является древнейшим кушаньем русских людей. Первоначально наши далёкие предки крупу не варили, а в течение долгого времени размачивали в воде. Зёрна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной в пищу. А когда люди стали использовать для приготовления пищи огонь, это облегчило и ускорило этот процесс. Зёрна многих растений: риса, гречихи, ячменя, пшеницы – имеют твёрдую одеревеневшую оболочку, которую наш организм не усваивает. На Руси для их очистки и изготовления крупы использовали ступы. (показ) Удары массивного песта хорошо отбивают шелуху, освобождая ценную сердцевину зерна. С глубокой древности известна человеку гречиха. Её зёрна служат основой для изготовления гречневой крупы – ядрицы. Готовили кашу в чугунках.

- Русский народ сложил много пословиц и поговорок о кашах. Давайте соберём их.

Игра «Собери пословицу».

«Кашу маслом не испортишь», «Щи да каша - пища наша», «Хороша кашка, да мала чашка».

(Дети работают на местах в парах, затем проверка у доски).

Пальчиковая физминутка.

- А сейчас посмотрите, что у вас лежит в тарелочках на партах? (зёрна кукурузы, гречка и рис). Они все перемешаны, давайте их разберём, как это делала Золушка в сказке. (дети работают)

- Работа по рабочей тетради (стр. 29 задание 4).

**4. Рефлексия деятельности.**

- Считаете ли вы, что мы не напрасно провели это время вместе? Поделимся впечатлениями о нашем занятии. Зачем нам нужно было это занятие? (Учащиеся: «Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться…»).

- Что является рациональным завтраком?

- Чем полезны каши?

- Из каких злаковых культур получают крупы?

- Какая каша является самой ценной?

- Какую рекомендуют есть перед контрольной и соревнованиями?

- **Украсим наше «дерево успеха» листочками.** Если занятие для вас было поучительным, вам было интересно, то украшаете дерево зелёным листиком, если вы не узнали для себя ничего нового, то жёлтым, если вам было скучно, то красным.

**5. Итог.**

- Закончить наше занятие я хочу, поиграв с вами в игру «Доскажи словечко».

Отгадай загадку нашу, не испортишь маслом… (кашу).

Любимая и желанная всем детям каша… (манная).

Всем детям рост обеспечивает, полезная каша … (гречневая).

Не спеша пережёвываем жёлтую кашу…(пшённую).

За обе щёки уписываем белую кашу …(рисовую).

Силы даёт и вес богатырь…(геркулес).

Я бегом бегу в столовую, кашу я люблю … (перловую).

Завтрак мы заканчиваем кашей вкусной… (ячневой).

Ложки дружно облизали и спасибо всем…(сказали).

- Спасибо большое за активную работу.

А сейчас идём в столовую кушать полезную кашу.