Тема: Разговор о правильном питании

Цель: формирование основ культуры питания.

Задачи: развитие представлений о правильном питании;

формирование ответственного отношения к своему здоровью;

развитие памяти, мышления, воображения.

Оборудование: картинки-отгадки, толковый словарь Ожегова, пазл «Сердце», алгоритм «Как правильно питаться», силуэты человека.

Ход занятия

I Актуализация необходимых знаний

Отгадайте загадки (картинки-отгадки прикрепляются на доску)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вырос в поле дом - Полон дом зерном. Стены позолочены, Ставни заколочены. И стоит новый дом на Столбе золотом.  Колосок | Разломился тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда Бусинки - дробинки. Бусинки зеленые, Сладкие, ядреные. Горох | Белая водица Всем нам пригодится. Из водицы белой Все, что хочешь, делай: Сливки, простоквашу, Масло в кашу нашу. Молоко |
| Круглая, большая, с грядки, Белая, со вкусом сладким, Щей наваристых душа И в салате хороша!  Капуста | Что копали из земли, Жарили, варили? Что в золе мы испекли, Ели да хвалили? Картошка | У неё во рту пила. Под водой она жила, Всех пугала, всех глотала, А теперь - в котел попала. Рыба |
| Никого не огорчает, А всех плакать заставляет. Лук | Этот фрукт на вкус хорош  И на лампочку похож. Груша | Расту в земле на грядке я, Красная, длинная, сладкая. Морковь |
| Круглое, румяное,  И растёт на ветке.  Любят его взрослые,  И маленькие детки.  Яблоко | С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.  Апельсин | Можно сварить, А можно разбить, Если не прикасаться Цыпленком может оказаться Яйцо |

Разделите на группы данные предметы. Сколько групп получилось? (у доски)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\ICL\Desktop\1.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\Kartoshka-nechitshennaya-IS.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\горох.jpg |
| C:\Users\ICL\Desktop\молоко простоквашино 2,5 ываыаы 0,93л.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\zagadki-pro-ryb.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\яйцо.jpg |
| C:\Users\ICL\Desktop\kapusta.png | C:\Users\ICL\Desktop\лук.jpeg | C:\Users\ICL\Desktop\morkov.jpg |
| C:\Users\ICL\Desktop\яблоко.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\груша.jpg | C:\Users\ICL\Desktop\апельсин.jpg |

II Мотивация познавательной деятельности

Назовите одним словом:

КОЛОСОК, КАРТОШКА, ГОРОХ – продукты растительного происхождения

МОЛОКО, РЫБА, ЯЙЦО – продукты животного происхождения

КАПУСТА, ЛУК, МОРКОВЬ – овощи

ЯБЛОКО, ГРУША, АПЕЛЬСИН – фрукт

О чём пойдет сегодня речь? Для чего нужны разнообразные продукты?

|  |  |
| --- | --- |
| Морковь содержит: | |
| C:\Users\ICL\Desktop\morkov.jpg | Витамин А – витамин роста  Витамин В – придаёт энергию и силы  Витамин С – даёт красоту коже  Витамин Е – защищает от вредных веществ  Витамин К – хорошо влияет на мышцы |

Для чего нужно есть? О чём пойдёт разговор ?

III Организация познавательной деятельности

Мы будем говорить о здоровье и правильном питании.

В толковом словаре Ожегова найдём понятие здоровья (работа со справочным материалом)

ЗДОРОВЬЕ – ПРАВИЛЬНАЯ, НОРМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ЕГО ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.

Что нужно соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье? Собери пазл (работа в группе)



Рано утром просыпайся, папе, маме улыбайся.

Ты зарядкой занимайся, умывайся, вытирайся.

Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся

В школу смело отправляйся.

IV ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА

Как правильно питаться? Что такое правильное питание? Составим алгоритм (работа в паре)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Разнообразие продуктов |
| 2 | Сбалансированное меню |
| 3 | Вкусно приготовленное блюдо |
| 4 | Недорогое по цене |
| 5 | Полезное для всех |
| 6 | В одно и то же время суток |

Продукты разнообразные. В них содержатся необходимые организму питательные вещества:

БЕЛКИ – «кирпичики» нужны для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

ЖИРЫ – служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

УГЛЕВОДЫ - главный источник энергии для организма. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

ВИТАМИНЫ – сохраняют и укрепляют здоровье. Витаминов много в овощах и фруктах.

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды



Чтобы быть бодрым, энергичным и весёлым нужно правильно питаться!

V Практическая работа

Сейчас мы приготовим витаминный салат своими руками.

1. Тонко нашинковать капусту, размять руками, чтобы смягчить её. Поместить в глубокую салатницу, посолить и перемешать.

2. Морковь потереть на крупной терке и добавить к капусте. Засыпать сахаром и тщательно перемешать.

3. Через 5–7 минут в салат добавить сок лимона и еще раз все смешать.

4. Салат получится сочным и ароматным.

Приятного аппетита!

VI Рефлексия

Что узнали нового?

Было ли вам интересно?

Какие продукты будете употреблять в пищу?

VII Домашнее задание

Составить меню на один день

Занятие разработала

учитель начальных классов

I квалификационной категории

Ташкирменской основной общеобразовательной школы

Лаишевского района РТ

Воронова Ирина Петровна

14.01.2016