

Внеурочное занятие по теме «Разговор о правильном питании. Самые полезные продукты»

1 класс

Учитель – Астапова Н.Ф.

Технологии, используемые на занятии

1.Медико-гигиенические технологии (МГТ), обеспечивающая надлежащие гигиенические условия в соответствии с регламентациями СанПиНов.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) (проведение физкультминуток), направленных на релаксацию органов зрения, дыхания, повышения двигательной активности.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) (зеленые растения в классах, живой уголок),оказывающие влияние на психическое развитие ребенка, его настроение.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

-*организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие структуру учебного процесса (ток - шоу).

-*психолого-педагогические технологии (ППТ)*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке.

-*учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, включающие вопросы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

-*социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)*, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, адаптацию во время урока.

Тип занятия. Обобщение и систематизация знаний.

Вид занятия. Нетрадиционная форма. Ток-шоу.

Методы:

1. Репродуктивный (работа с книгой)
2. Проблемно-сообщающий (объяснение причин переедания с опорой на чтение стихов, пословиц)
3. Частично-поисковый (выбор примеров, фактов, подтверждений с опорой на наглядность)
4. Объяснительно-иллюстративный (рассказ, упражнение)
5. Исследовательский (практическое действие с последующим доказательством)

Оборудование: 1 Рисунок: Зелибобы, доктора Айболита, коровы Буренушки, модели, часов, плакаты с памятками,

Задачи занятия:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
2. Учить детей выбирать полезные продукты.
3. Формировать представление о завтраке, обеде, ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.
4. Соблюдать режим питания.
5. Формировать представление об основных принципах гигиены питания.

План занятия.

1. Организация. Проверка рабочего места.
2. Вступительное слово учителя.

Это занятие позволит поговорить нам о полезных для нашего организма продуктах и гигиене питания.

3.Игра обсуждение «Законы питания».Прослушивание стихотворение К.И. Чуковского «Барабек»

Робин Бобин Барабек
Скушал 40 человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

У меня живот болит

- Почему заболел живот у героя стихотворения К.И. Чуковского «Барабек»?
- Чем опасно переедание?
- 4. Твой режим питания.

а) Слово учителя:

чтобы не случилось с вами того, что случилось с героем стихотворения, вы должны соблюдать режим питания. Важно знать не только, что и мы едим, но также когда, и как часто. Если к нам в рот попадает пирожок, то сначала он переваривается в желудке, потом и кишечнике и, из него забираются полезные для организма вещества. И только потом все ненужное организму выводится. Поэтому ближайшие 3 часа есть не хочется.

б) Практическая работа

- Работа детей с циферблатами часов: показать время завтрака, обеда, ужина
- Работа с памяткой «Типовой режим питания школьников»
Завтрак дома 7.30.-8.00

Горячий завтрак в школе 12.00.

Обед дома – 16 00.

Полдник - 18.00.

Ужин – 20 000.

в) Работа с пословицами. Доказать и объяснить смысл пословиц:
«Кто не умерен в еде...» (враг себе)

« Хочешь есть калачи -...» (не сиди на печи)

« Когда я ем- ...»(я глух и нем)

5. Завтрак

• Теперь время поговорить о завтраке. По энергетической ценности завтрак составляет четвертую часть ежедневного рациона питания человека. Наш организм наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, которые позволяют поправить предстоящие энергозатраты. Попробуем выяснить, что можно кушать на завтрак.

- а) отгадывание загадок.
«Черна мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест похвалит»

- Каша наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются организмом. Наиболее полезна гречневая каша, в ней много растительных белков, жиров, углеводов, витаминов группы В.

- еще загадка

«Как во поле на кургане

Стоит курица, с серьгами»

- За гречихой следуют крупы из овса. В них много незаменимых аминокислот, витаминов В и С.

- И последняя загадка

«В поле метелкой

В мешке жемчугом».

- Не все, наверное, знают, что манную крупу готовят из пшеницы. Очень калорийный и легкоусвояемый продукт. Рекомендуется кушать перед серьезными нагрузками (контрольными работами, спортивными соревнованиями)

- На завтрак можно кушать и творожные блюда, блюда из яиц. Дополнительно сыр, рыбу, сосиски.

б) Игра «ЗНАТОКИ»

В этой игре предлагается детям найти в стаканчиках знакомые крупы: манную, гречневую, рисовую, овсяную (обратить на цвет, форму, размеры)

в) Игра «Угадай сказку»

Детям предлагается послушать отрывки из сказок:

«Горшок каши» - Бр. Гримм

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

«Раз, два, три,

Горшочек, вари!»

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

«Раз, два, три,

Больше не вари!»

—и он перестанет варить.

«Каша из топора» - русская народная сказка.

Солдат взял топор, положил его в горшок, налил воды и давай варить. Варил, варил, потом попробовал и говорит:

– Вкусная каша получается! Вот только бы крупы немного положить!

Принесла ему хозяйка крупы. Положил солдат крупу, опять варил, варил, попробовал и говорит:

– Совсем уж готова, только бы немного масла и соли добавить!

«Мишкина каша» - Н.Носов и определить автора и название сказки.

- Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол уставил тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.

г) Подведение итога разговора о каше

Каша- исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «Бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец,.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы - оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ – все варить в общем котле, добавить лука, масло. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

Музыкальная физминутка.

5.Разговор об обеде.

Говорят: «Плох обед, если хлеба нет»

а) слово учителя

На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно, В его состав входит максимальное количество суточной нормы: мясо рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое, второе блюда

обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки, компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины.

Для того, чтобы пища была хорошо усвоена, необходимо, чтобы ребенок обедал всегда в одно и то же время.

б) Чтение пословиц о хлебе

Плох обед, коли хлеба нет.

Был бы хлеб, а зубы сыщутся.

Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Разговором сыт не будешь, если хлеба не добудешь

Без соли, без хлеба - половина обеда

Без хлеба куска везде тоска.

Не трудиться - хлеба не добиться.

в) Игра «Угадай-ка»

Учитель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда:

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела

На стол она с полей пришла, (Картофель)

Что копали из земли жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили. (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук...

До чего же хороши Получились наши ... (Щи)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, и белый, а бывает подгорелый (Хлеб)

г) Чтение письма Зелибобы.

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье.

Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом,

чипсы, леденцы, зефир, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Зелибоба.

(Учитель предлагает детям объяснить «прав ли Зелибоба» и дать ему правильные советы — каким должен быть обед. Вместе с учителем ребята могут написать ответное письмо Зелибобе. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культуре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.)

д) Игра «Советы хозяйюшки»

Проверим, умеете ли вы сервировать стол.

Хозяйюшка демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелят салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. Стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закуски меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда.

После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который «все путает» и не правильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

е) Игра «Приготовь блюдо».

Задание: приготовьте традиционные русские блюда. (выберете продукты, необходимые для этого). На столе разложены карточки с названиями продуктов или рисунки.

а) ЩИ,

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

б) УХА

- вода, лимонад, квас;
-рыба, мясо,
- соль, перец, сахар, горчица;

- огурец, картофель, морковь, помидор.

в) ОКРОШКА

- вода, квас, ряженка;
- огурец, картофель, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

г) ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;

-масло растительное, масло сливочное.

Музыкальная физминутка.

б. Разговор о полднике.

а) Слово учителя.

В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды. Многие дети любят сладости и выпечку. Лучше не есть сладости сразу после еды или в перерывах между приемами пищи на ходу. Очень часто полдник у детей вообще отсутствует, в то время, как именно полдник - самое подходящее время для булочек и сладостей.

Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печенье, сухариками, вафлями)

б) конкурс -викторина «Знатоки молока»

Ребятам предлагается назвать молочные продукты. Кто больше назовет, получает звание «Знатока молока» А кто дает нам молоко?

в) чтение стихов

1.Дай молока Буренушка!
Хоть капельку на доньшко!
Дай, мне сливок ложечку,
Творогу немножечко.

Всем дает здоровье молоко коровье.

2.Сила в нем земли родной,
И целебных трав настой

Солнечных лучей тепло-
Вот, что значит молоко.

3. Молоко волшебный дар,
Людям он природой дан,
Чтобы жили не тужили,
Молочко живое пили.

4. Молоко всем помогает
Зубы, десна укрепляет,
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь молоко.

5. Ежедневно, непременно,
С аппетитом нужно есть
Каждый день йогурт, сыр и простоквашу,
Молоко, кефир и кашу,
Масло сливочное тоже
И сметану и творожник,
И молочные сосиски,
Для худых полезны сливки,
Ежедневно, непременно
Надо есть все, что полезно.

6. Молоко, молоко для здоровья нам дано
Молочные продукты - это замечательно,
Очень вкусно и питательно.

г) отгадывание загадок:

1. Снятый верх у отстоявшегося молока (сметана)
2. Продукт образуется в результате молочно-кислого брожения особыми бактериями (йогурт)
3. Этот продукт получается при сбивании сметаны (масло)
4. Белый снежок (творог)
5. Этот продукт получается в результате сбраживания молока микроорганизмами специальными грибами (кефир)

6. Продукт не отличается по составу от обычного кефира (простокваша)

Полезны и соки на полдник.

Будешь пить томатный сок

Станешь, строен и высок.

Тот, кто пьёт молоко

Будет прыгать высоко.

Чаще пейте сок из вишни

В организме он не лишний.

Сок из яблок нужен всем

Нет с болезнями проблем.

За сок морковный только «за»

Будут зоркими глаза.

Сок из капусты прямо с грядки

И с желудком всё в порядке.

Пьёшь ты сок из винограда

Телу и душе отрада.

Сок граната вновь и вновь

Улучшает вашу кровь.

С закрытыми глазами по запаху определить, что это?(Фрукты нарезаны и лежат на тарелочки)

банан груша яблоко

лимон апельсин огурец

- А теперь по вкусу

киви яблоко банан

лимон груша апельсин

Музыкальная физминутка.

7.Разговор об ужине.

а) слово учителя

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Очень важно соблюдение времени ужина. Вечерний прием пищи должен состояться не позднее 2,5 часов до сна. Оптимальное время - 7 часов вечера. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, а организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

б) чтение названия блюд, которые кушают на ужин

8 Итог занятия.

а) слово учителя. Итак, занятие подошло к своему завершению.

Игры

Учитель:

А теперь игра для вас.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад
Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Говорила маме Люба:
- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? (нет)

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять
Выдавить полтюбика
И почистить зубики
Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда? (нет)

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы
Спать идти нельзя
Если мой совет хороший
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идите спать

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать,

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

Зелибоба благодарит вас за работу, за ответы, желает вам расти красивыми, и дарит вам сладкий приз.