

Занятие по теме: «Что мы едим»

Тип занятия: изучение нового материала

Цель занятия: формирование умения ориентироваться в продуктах питания растительного и животного происхождения для соблюдения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Предметные:

- 1.1. углублять знания о значении пищи в жизни человека;
- 1.2. уточнить знания об источнике происхождения продуктов;
- 1.3. формировать представление о том, что полноценная разнообразная пища - залог хорошего здоровья.

2. Метапредметные:

Коммуникативные:

- 2.1. развивать коммуникативные навыки: договариваться в группе, находить общее решение, доступно выражать свои мысли, отвечать на поставленные вопросы.

Регулятивные:

- 2.2. способствовать умению оценивать правильность выполнения действий с помощью педагога и адекватно воспринимать словесную, эмоциональную оценку педагога.

Познавательные:

- 2.3. сформировать умение анализировать продукты питания с целью существенных признаков,
- 2.4. классифицировать продукты питания.

3. Личностные:

- 3.1 соблюдать основные моральные нормы,
- 3.2 воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Формы работы: беседа, практическая работа, экскурсия, работа в группах.

Методы:

объяснительно-иллюстративный с элементами эвристического.

Педагогические технологии:

исследовательского обучения, обучение сотрудничеству.

Приёмы: работа с иллюстрациями, с презентацией, рассматривание натуральных объектов, чтение стихотворения, рассказ, сценка, работа с таблицами.

Материалы и оборудование:

натуральные объекты – злаки; презентация «Злаки»; иллюстрации - овощей, фруктов; таблицы: «Состав продуктов питания»; «Приготовление морса»; набор упаковок молочных продуктов; набор посуды, спецодежды, свежие ягоды облепихи; сахар; вода.

Словарная работа:

просо, гречиха, злаки, белки, углеводы, пшено, перловка, ячмень.

План занятия

1. Организация обучающихся на занятие – 5 мин.
2. Раскрытие темы, изучение материала с поэтапным закреплением.
 - 2.1 Введение в тему.
 - 2.2 Задание 1 «Определяем происхождение продуктов».
 - 2.3 Задание 2 Определение злаков и круп по иллюстрациям и натуральным объектам.
 - 2.4 Задание 3 Игра «Мясной аукцион»
 - 2.5 Задание 4 «Назови правильно»
 - 2.6 Сценка «Режим питания»
 - 2.7 Задание 5 «Приготовление напитка из ягод облепихи»
 - 2.8 Экскурсия «Откуда берется мясо»
3. Подведение итогов занятия, рефлексия.

Ход занятия

1. Организация обучающихся на занятие
2. Раскрытие темы, изучение материала с поэтапным закреплением

2.1 Введение в тему.

Педагог: Ребята, я вам короткие стихи прочитаю про двух мальчиков, послушайте.

В постели первый бутерброд
Он отправляет утром в рот.
Солидным шествуя шажком,
Ест пирожок за пирожком.
Ему приятней чтение,
Когда в руках печенье

Из школы - прямо на футбол,
Не помня больше ни о чем,
Бежит за кожаным мячом.
Прорыв! Пенальти! Гол!
Нет никакого сладу.
С утра до ночи он в футбол
Играет до упаду.

Один стал тощим, как кощей, другой распух, как бочка (*показ иллюстрации*).

- Почему один мальчик стал очень полным, а второй тощим, вы сможете ответить на этот вопрос сами чуть попозже. Как вы думаете, какова же тема нашего занятия?

- Да, мы сегодня поговорим о том, какие бывают продукты питания и как они влияют на здоровье человека. Запишите в тетрадях дату и тему занятия «Что мы едим».

- Как вы думаете, что человеку нужно для жизни? (*свет, тепло, пища, жилище, вода*)

Да, это потребности человека, без которых он не сможет прожить.

- Сколько времени может человек прожить без пищи? От чего зависит здоровье человека? (*от питания*). От какого питания?

- Здоровье человека, его рост, развитие зависят от полноценного питания. Полноценность питания определяется не только количеством, но еще и его качеством продуктов. Пища должна быть здоровой и разнообразной, содержать белки, углеводы, жиры и витамины. (Вывешивается таблица «Состав продуктов питания»).

- Итак, откуда же берутся продукты?
(Рассказы учащихся).

- Значит, продукты бывают растительного и животного происхождения. Чтобы узнать, какие продукты животного и растительного происхождения, выполните задание в таблицах. Задания будете выполнять в парах. За правильный ответ получите красный кружок, за неточный ответ - зеленый.

2.2 Задание 1 «Определяем происхождение продуктов».

Самостоятельная работа. Обвести на карточках зеленым карандашом продукты растительного происхождения, а красным - продукты животного происхождения.

Проверка задания. Оценка работы в группах.

- Как вы думаете, что принято есть на завтрак? Принято на завтрак есть каши. Это очень здоровая пища. Кто любит кашу?

Каша - исконно русское блюдо. Недаром про хилых, слабых людей говорят: мало каши ел. «Хлеб – отец - кормилец. Каша - мать наша» - говорили в старину. Каши полезные, питательные, легко усваиваются организмом.

На коровьем молоке сварим кашу мы в горшке.

Она сытная, густая, а по цвету золотая.

- А из чего варят каши?

- Каши варят из различных круп.

- Крупу готовят из злаков. Какие вы знаете злаки?

- Значит, крупа - продукт какого происхождения? - *растительного*

2.3 Задание 2 «Определение злаков и круп по иллюстрациям и натуральным объектам»

Самостоятельная работа. Определить названия злаков и какую крупу из них получают.

Проверка задания с демонстрацией натуральных объектов и слайдов презентации. Оценка работы.

- Вот вы обвели колбасу красным цветом, как продукт животного происхождения. Из чего ее готовят? (*Из мяса*).

- А какие продукты еще готовят из мяса?

2.4 Задание 3 Игра «Мясной аукцион»

- А теперь проведем «Мясной аукцион». Красный кружок получают не все, а тот, кто последним назовет какое-нибудь блюдо из мяса.

(Мясной аукцион). Оценка знаний.

- Мясо, жиры - один из основных источников энергии. Сгорая в организме человека, они дают большое количество тепла. Особенно мясо нужно есть в зимнее время, когда на улице холодно. Недостаток мяса в питании снижает у человека иммунитет, то есть человек чаще болеет простудными и инфекционными заболеваниями.

Итак, мясо - продукт какого происхождения? *Животного*

- А когда лучше всего использовать в пищу мясо, в какой отрезок дня?
- Да, на обед принято есть супы, мясо, рыбу.
- Перед вами стакан молока. По виду это жидкость белого цвета со знакомым приятным запахом. А на самом деле это незаменимый продукт питания особенно для детей. Недаром родившихся маленьких детей мамы вскармливают одним молочком. Ни одна пища не может сравниться с молоком. В хорошем коровьем натуральном молоке находятся все питательные вещества. Знаменитый врач Греции - Гиппократ, вылечил ослиным молоком юношу, которого не могли вылечить врачи. А от каких животных мы получаем молоко? Ну а мы, в основном, пьем молочко коровье.

Пейте, дети, молоко,
Молоко коровье,
Потому что в молоке
Сила и здоровье.

- Кто любит молоко?
- Чтобы здоровы были ваши зубы, надо ежедневно выпивать по два стакана молока (показ иллюстрации).
- Кроме молока, не менее полезны и молочные продукты, которые получают из молока. А какие продукты питания можно получить из молока, вы сейчас сами нам назовете.

2.5 Задание 4 «Назови правильно»

Самостоятельная работа в парах по карточкам. Выбрать карточки, где изображены продукты молочного происхождения.

Оценка работ.

- Итак, молоко - продукт, какого происхождения? (*Животного*).
- Ребята, а можно наесться на целый день? Нет, нельзя. Потому что в разные периоды дня нужна разнообразная пища. Утром – каша, творог, в обед, мы сказали, обязательно суп, мясо, рыба. А что необходимо есть на ужин, вам расскажут девочки.

2.6 Сценка «Режим питания»

Действующие лица: 1-я девочка, 2-я девочка.

- А что у нас сегодня на ужин?
- Творожная запеканка с рисом и изюмом.
- Я не хочу запеканку, я люблю котлеты с картошкой.
- Мы только что выяснили, что мясо полезнее есть на обед. Ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Ночью мы отдыхаем.
- А если плотно поесть, то организм не сможет отдохнуть?
- Нет. Твоему желудку придется переваривать пищу, а не отдыхать.
- Поняла. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин нужно есть легкую пищу, например: запеканки, творог, омлет, салаты, да?

- Да, ведь недаром в народе говорят: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

- Между обедом и ужином, это называют полдником. А что лучше всего есть на полдник?

- А между обедом и ужином хорошо поесть фрукты.

- Теперь, я уверена, вы сможете ответить на вопрос: почему один мальчик стал полным, а второй тощим?

- Да. Если человек употребляет много белого хлеба, булочек, много ест сахара и конфет, но не получает мяса, овощи, мало двигается, то он прибавляет в весе, полнеет, а для здоровья это вредно.

И наоборот: если человек долго не ест, его организм начинает расходовать питательные вещества, которые в виде запасов находятся в теле человека. Человек постепенно худеет. А еще этот мальчик не соблюдал режим питания. А что такое режим питания?

- Если бы я вам предложила стакан газированной воды попить или стакан натурального ягодного напитка, что бы вы взяли?

(Морс).

- А хотите его сами приготовить? Теперь вы не девочки, не мальчики, а все - повара.

2.7 Задание 5 «Приготовление напитка из ягод облепихи»

- Пойдемте мыть руки. А чтобы мы были похожи на поваров, наденьте поварские шапочки. Чтобы приготовить ягодный напиток, нам потребуются свежие ягоды, сахар, вода. Работать будете в 2 командах.

- Как его приготовить?

Последовательность работы посмотрите на таблице (вывешивается) и распределите работу, кто, что будет делать.

Выполнение задания детьми – готовят морс: нужно истолочь ягоды, залить водой кипяченой, добавить сахар, размешать, разлить по кружкам. Морс готов.

Учащиеся выпивают напиток.

- Вот такие напитки можно делать дома из разных ягод. Они вкусные и полезные. Какого происхождения напитки?

(Растительного)

- Только разнообразные, полезные продукты питания и животного и растительного происхождения сделают вас сильными и здоровыми.

2.8 Экскурсия «Откуда берется мясо»

Экскурсия в живой уголок.

- Ребята, чтобы всем людям хватило мяса для питания, они разводят много домашних животных, целые стада овец, коров, коз, много домашних птиц. Люди ухаживают за ними. А мы сходим в наш живой уголок и посмотрим наших домашних животных.

- От каких животных мы получаем мясо?

(Коз, овец, птиц).

3. Подведение итогов занятия, рефлексия.

Учащиеся встают полукругом.

- Если вы согласны со мной, что разнообразная пища – залог хорошего здоровья, погладьте себя по животу.
- Если вы со мной согласны, что чипсы не только вкусные, и полезные, потопайте ногами.
- Если вы согласны со мной, что фрукты и овощи всегда должны быть на вашем столе, погладьте себя по голове.
- Если вы согласны с моим мнением: здоровые люди – здоровая планета, скажите: да-да-да.
- Если вам понравилось занятие, похлопайте в ладоши.

Занятие окончено!






Литература

1. Багрова Л.А. Я познаю мир: Дет. энцикл.: Растения. М: ТКО «АСТ». - 1997. - 512с.
2. Грознов С.Р., Сидорова Л.И. Питание школьника. – М.: Госторгиздат. – 1961. – 222с.
3. Смирнова Н.З. Экологическая азбука. - Красноярск: Изд-во КГПУ, изд-во «Бонус», Красноярск, 1996. - 128с.
4. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья.- М.: Изд-во: «Лесная промышленность» 1991. – 66с.

*Котельникова Л.Е.
педагог дополнительного образования*



Презентация «Злаки»

<p data-bbox="418 415 521 451">Злаки</p>	<p data-bbox="1094 275 1203 310">Просо</p> 
<p data-bbox="464 722 480 751">1</p>	<p data-bbox="1138 722 1154 751">2</p>
<p data-bbox="391 804 548 840">Пшеница</p> 	<p data-bbox="1081 804 1214 840">Гречиха</p> 
<p data-bbox="464 1251 480 1281">3</p>	<p data-bbox="1138 1251 1154 1281">4</p>
<p data-bbox="431 1333 516 1369">Овёс</p> 	<p data-bbox="1117 1333 1179 1369">Рис</p> 
<p data-bbox="464 1780 480 1810">5</p>	<p data-bbox="1138 1780 1154 1810">6</p>

Ячмень



7