

Методическая разработка занятия по теме: «Из чего состоит наша пища» в рамках программы «Разговор о правильном питании»



Уреки Светлана Евгеньевна учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 85 г. Краснодар, ст. Старокорсунская ул. Базарная, 57

Методическая разработка занятия по теме

«Из чего состоит наша пища» в рамках программы «Разговор о правильном питании»

Цели: объяснить значения правильного питания для здоровья человека; обеспечение положительное физического и психического саморазвитие.

Задачи:

- учить детей быть здоровыми душой и телом;
- формировать представления о необходимых организму питательных веществах;
- развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

<u>Примечание:</u> при составлении работы использовалась рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» по программе о правильном питании компании «Nestle»

Ход урока:

Этапы	Содержание	Примечание
занятия		
Начало	1. Приветствие	
занятия		
	2. Психологический настрой	
	- На сегодняшнем уроке мы познакомимся с	Дети выполняют
	новой темой. Я надеюсь, вы будете	задание
	внимательны и у вас все получиться.	
	Закройте глаза и подумайте о чем-нибудь	
	хорошем.	
	3.Сообщение темы:	
	- Составьте из рассыпанных фраз	
	пословицы, объясни их смысл.	Фразы на слайде
	«В здоровом теле - здоровый дух»	

	2	
	«Здоровый человек - богатый человек»	
	«Чистым жить - здоровым быть»	
	«Здоровье - дороже золота»	
	«Правильное питание – залог здоровья»	
	- Ребята, что на свете всего дороже? Что	
	человек не купит за любые деньги?	
	На нашем занятии речь будет идти о	
	поддержание бесценного дара – здоровья.	
	Получен от природы дар –	Дети: Здоровье
	Не мяч и не воздушный шар.	
	Не глобус это, не арбуз –	
	Здоровье. Очень хрупкий груз.	
	Чтоб счастливую жизнь прожить,	
	Здоровье нужно сохранить.	
	Одним из главных условий здоровья	
	является правильное питание. Т.К.	Читает учитель
	неправильное питание приводит к болезням.	
	А наша задача научиться заботиться о себе и	
	быть всегда здоровыми. «Мы едим для того	
	чтобы жить, а не живем для того, чтобы	
	есть» - это мудрые слова принадлежат	
	древним людям.	
	- Объясните смысл данных слов	
	-Итак, тема урока «Из чего состоит наша	Слова появляются на
	пища»	доске
		Ответы детей
		Тема появляется на
		доске
Основная	<u>1.Беседа</u>	
часть	- Как вы думаете, что нужно соблюдать	Дети: умеренность и
	для правильно питания?	разнообразие

Ответы детей

- A почему нужно соблюдать умеренность? Разнообразие?

Переедать вредно, поскольку наш желудок не успевает переварить большое количество пиши.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для

поддерживания здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие же помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). Третьи — снабжают организм необходимыми витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

- Для нормального роста организма человеку необходимы белки. В каких продуктах содержаться белки? (мясных, рыбных и молочных, различных крупах)
- Какие еще питательные вещества могут содержаться в нашей пище? (жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины)
- Для чего необходимы питательные вещества? Жиры и углеводы это основной источник энергии. Жиры являются помощниками организма при борьбе с болезнями, но слишком жирная пища вредна для организма.
 - А вы знаете, что слово «витамины»

Ответы детей

Ответы детей

Ответы детей

Ответы детей

обозначает «дающие жизнь»? Назовите продукты, в которых содержаться витамины.

Кроме того, во всех продуктах содержаться полезные для организма минеральные вещества.

Появляется изображение продуктов.

Дети выполняют

задание

2.Игра «Полезно-вредно»

Если вы слышите полезный продукт – хлопаете в ладоши, вредный – топаете.

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок, апельсины.

3. Рассказ учителя.

Может случится так, что люди употребят в пищу некачественный продукт.

- Как этого избежать?

Специально для этого ввели в обращение индивидуальный защитный знак. Знак «Качество Кубань» - говорит о том, что продукт с таким знаком прошел все необходимые тестирования и он качественный.

Ответы детей

Знак «Качество Кубань» на доске

4.Составление

рассказа

«Вот как бывает!»

У нас есть начало предложений давайте их закончим, и у нас получится рассказ

Жил мальчик и его звали... . Он себя чувствовал не очень хорошо, потому что... .

И однажды он прочитал книгу о После Предложение перед

	это мальчик стал и его здоровье	глазами детей
	После этого он питался только И	
	советовал всем своим знакомым Вот как	
	бывает!	
Итог	- Что нового узнали?	Ответы детей
	·	Ответы бетей
занятия.	Наше здоровье напрямую зависит от того,	
	что мы едим. Нам с вами было прислано	
	письмо с надписью: «Открыть (указать	D.
	дату)	Вскрывается конверт, и
	Куда <u>МОУ СОШ № 85</u>	зачитываются полезные
	Кому <u>ученикам 3-в класса</u>	советы
	От кого <i>от Доктора</i> »	
	Советы Доктора	
	1.Главное – не переедать.	
	2.Перед едой помой руки.	
	3.Кушай в одно и то же время простую,	
	свежеприготовленную пищу, которая легко	
	усваивается и соответствует потребностям	
	организма.	
	4.Тщательно пережевывайте пищу и не	
	спешите глотать.	
	5.После приема пищи скажите «Спасибо!»	
	тем, кто принимал участие в ее	
	приготовлении.	
	Рефлексия. На столах кружки трёх	
	цветов: красный, синий, зелёный.	
	1 , -, -,	
	- Поднимите <i>красный</i> кружок, если вы	
	много нового узнали.	
	Синий - часть сообщений была полезна.	
	Зелёный – не буду пользоваться советами	
	эеленый – не буду пользоваться советами	

И помните: «Мы едим для того, чтобы	Ребята поднимают
жить, а не живем для того, чтобы есть»	кружки

