

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19
муниципального образования Усть-Лабинский район
имени Героя Советского Союза В.П.Стрельникова

**Занятие по программе «Разговор о правильном питании»
на тему: Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.**

Тема: Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.

Цель: познакомить детей главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма.

Задачи: систематизировать знания учащихся о фруктах и овощах; познакомить с витаминами; раскрыть их значение для человека.

ОБОРУДОВАНИЕ: рисунки овощей и фруктов, таблицы «ОВОЩИ», «ФРУКТЫ», «ВИТАМИНЫ», «А», «В», «С»; корзинки с овощами и фруктами; конверты с карточками-словами; ПОЛОВИНКИ ЛИСТОВ У КАЖДОГО УЧЕНИКА; карточка с ответами, кроссворд, карточки с картинками, карточки для индивидуальной работы.

Планируемые результаты (УУД):

Предметные

- научиться различать овощи и фрукты;
- выяснить, чем богаты овощи и фрукты, какие полезные вещества в них содержатся;
- научиться понимать, почему овощи и фрукты так полезны для человека;
- научиться называть основные витамины;
- выяснить, какие витамины содержатся в продуктах;

Метапредметные

А) регулятивные

- учиться определять цель и задачи усвоения новых знаний в сотрудничестве с учителем, подводить итоги учебной, практической деятельности;

Б) познавательные

- учиться обобщать, систематизировать;
- учиться строить речевое высказывание в устной форме;

В) коммуникативные

- учиться формулировать собственное мнение и позицию;
- приобретение опыта учебного сотрудничества, осуществление совместной познавательной, творческой деятельности в парах, в группе;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- учиться задавать вопросы;

Личностные

- использование знаний о природе для сохранения и укрепления своего здоровья;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Ход занятия:

Ведущий: Дети! Сегодня вы сможете показать, как хорошо вы знаете овощи и фрукты, правила полезного питания и докажете, что действительно заботитесь о здоровье.

Инсценировка «Спор овощей»

Овощи Кто из нас, из овощей, и вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Горошек (весело) Я такой хорошенький,

Зелёный мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

Свёкла(важно) Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала:
Свёклу надо для борща и для винегрета.
Кушай сам и угощай - лучше свёклы нету!

Капуста(перебивая) Ты уж, свёкла, помолчи.
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пирожки капустные!
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец(задорно) Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный,
А уж свежий огуречик
Вам понравится, конечно!

Редиска (скромно) Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо) Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку.
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор (обиженно) Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Осень У окна поставьте ящик.
Поливайте только чаще.
И тогда, как верный друг
К вам придёт зелёный...лук.

Лук Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг,
Я - простой зелёный лук!

Картошка (скромно) Я, картошка, так скромна-
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим и малым!

Баклажаны (робко) Баклажанная икра так вкусна, полезна...

Осень Спор давно кончать пора!

Овощи (хором) Спорить бесполезно! (стук в дверь)

Кто-то, кажется, стучит...
(Входит ученик в костюме)
Это Витамины!

Витаминка Ну, конечно, это я!
О чём спорите, друзья?

Овощи Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех нужней?
Кто при всех болезнях будет всех полезней?
Витаминка Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас полезней.

Действительно, все овощи полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

Конкурс «Овощи – перевёртыши».

Ведущий: на столах у каждой команды лежат листы со словами-перевертышами. Ваша задача: по команде возле каждого слова написать правильные слова.

а) слова команде «**Силачи**»

АТСУПАК - КАПУСТА

ЕЛКВАС - СВЕКЛА

УЛК - ЛУК

ОКОВМРЬ - МОРКОВЬ

ЛЕФОТКАРЬ - КАРТОФЕЛЬ

б) слова команде «**Крепыши**»

ДОРМИПО – ПОМИДОР

ЗУБРА – АРБУЗ

СНОЧЕК – ЧЕСНОК

ПАРЕ – РЕПА

ЦУГОРЕ – ОГУРЕЦ

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»

Выбрать из перечисленных продуктов полезные для организма: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало...

Учитель: Так почему же мы называем одни продукты полезными, а другие – нет?

Ученик: Одни продукты содержат витамины, другие – нет.

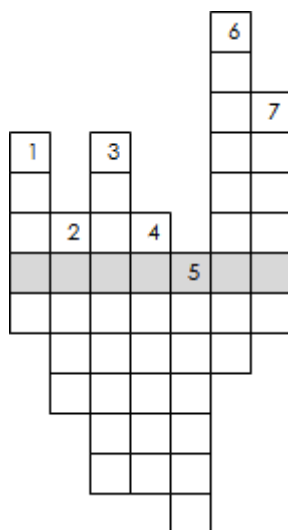
Учитель: Что такое витамины?

Ученик: Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих продуктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

А пока жюри подводит итоги, мы все вместе разгадаем кроссворд о здоровье

Подготовить детей к изучению нового материала через постановку проблемной ситуации

Кроссворд.



1. На сучках висят шары –
Посинели от жары.
(сливы)
2. Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(вишня)
3. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили?
(картофель)
4. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи.
(капуста)
5. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоку.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)
6. На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.
(земляника)
7. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина)

Работа в группах (с проверкой проектирования на экран) (Приложение 1)

Помочь Чиполлино сварить борщ, а Витаминке – компот. (Отправить нужные продукты –картинки в соответствующую кастрюлю).

и раздадим вам памятку «БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!»

Помни золотые правила питания

Главное - не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени и кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое-как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

Физкультминутка «Полезные овощи»

Выявление пользы овощей и фруктов в жизни человека.

А что же общего во всех этих овощах и фруктах? (В них содержатся полезные вещества – это витамины)

Слово «витамин» придумал американский ученый Функ. Он открыл новое вещество (амин) жизненно-необходимое человеку. Соединив слово «вита» - жизнь и слово «амин» получил «витамин». Детям семи-восьми лет надо в день съедать 500 граммов овощей и фруктов.

А вот и сами витамины спешат к нам в гости.

Витамин А – витамин роста и развития. Если его нет или очень мало, замедляется рост и развитие. Назовите в каких продуктах есть витамин А?



Витамин В – витамин бодрости и силы. Если его мало, тогда человек плохо кушает, огорчается, часто плачет. Назовите в каких продуктах есть витамин В?



Витамин С – защита от болезней. Если его мало, мы простужаемся, начинаем болеть.



1-й ученик: Белки – основной «строительный материал» для клеток тела. В теле нет участка без белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от их общей массы, в мозгу – 1/2. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 г. белка, а при большой нагрузке – до 150 г.

2-й ученик: Жиры – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращает жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. С жирами в организм поступают растворённые в них витамины.

Помни золотые правила питания

Главное - не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени и кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое-как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

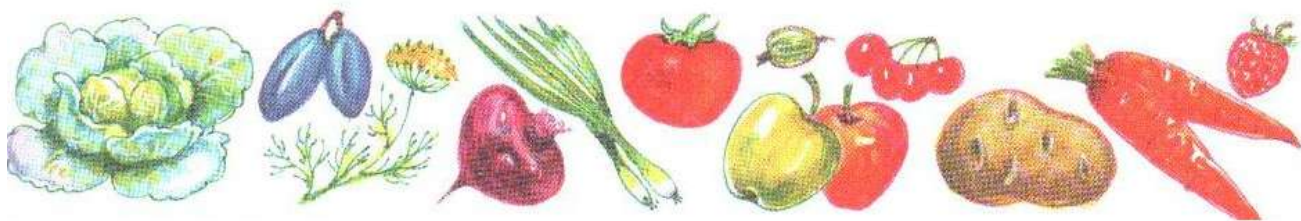
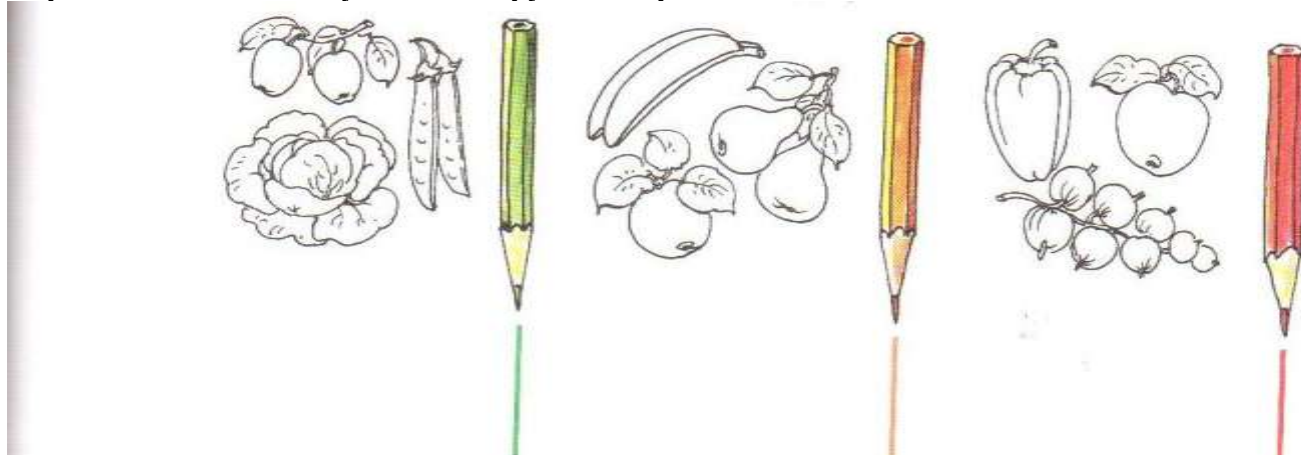
Подведение итогов КВН. Слово жюри. Поздравление и награждение команд.

Друзья! Нам прощаться настала пора,
Уносится ветром листва со двора!

Дожди зачастят, а потом и зима
Своими снегами оденет дома.
Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Карточки для индивидуальной и групповой работы



Литература:

1. И.В. Дейстер «Реклама овощей на осенней ярмарке». – ПедСовет: газета, 2003, №7.
2. Я познаю мир. Детская энциклопедия. – Изд. АСТ-Лтд., 1998.
3. Л.И. Макарова «Полезные продукты» – ПедСовет, 2007, №4.
4. М.В. Кузьмина «Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни» – ПедСовет, 2007, №4.
5. Н.В. Усова Звездный час по теме «Домашняя кулинария» – ШИК, 2009, №8.
6. Картинки витаминов:

<http://mypitanie.ru/kakoe-znachenie-imeyut-vitaminy-v-organizme-cheloveka/>

<http://ugolok-zdorov-ya-v-kart...>

7. При создании презентации Физминутки «Полезные овощи» использованы ресурсы интернет.