

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М.Мамонова**

**Методическая разработка занятия
по программе «Разговор о правильном питании»
«ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?»**

Нутрякова Светлана Владимировна,
учитель начальных классов

Старый Оскол, 2012

Конспект занятия «Разговор о правильном питании».

1 класс.

Тема: «Где найти витамины весной»

Цели: продолжить формирование представлений о здоровье; мотивации на здоровый образ жизни посредством питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Оборудование: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.Безруких, иллюстрации на весеннюю тему, овощи или их иллюстрации: капуста, картофель, лук, чеснок, баночки с землёй, головки лука; мультимедийный проектор; экран; компьютер; монитор.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Психологический настрой «Всё в твоих руках».

Учитель: Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы продолжаем учиться формировать и сохранять своё здоровье посредством правильного питания.

Девиз нашего урока таков:

Мы умеем думать,
Мы умеем рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и будем выбирать!

III Сообщение темы

Учитель:

- Ребята, сегодня мы продолжаем разговор о правильном питании.
- Откройте рабочую тетрадь на стр 44.
- Прочитайте тему нашего занятия.

1.Чтение по ролям

- Кто изображен на картинке?
- Что делают девочки?

- Чем полезны яблоки?

-Прочитайте в учебнике, как ответила на этот вопрос Катя.

2.Игра « Ранняя весна – хорошо и плохо» (*подвести детей к тому, что ранней весной мало витаминов.*)

3. Проблемная ситуация. Постановка целей наблюдения.

- По каким приметам вы определяете, что пришла весна?

-Вам предстоит ответить на трудный вопрос. Где найти витамины весной?

-Как вырастить зелень? (лук, салат, укроп, петрушку)

-Что можно приготовить из зелени?

4. Актуализация опорных знаний.

-Весной мы часто бодем, нашему организму необходимы витамины.

- Как пополнить запас витаминов? (Купить в аптеке, есть побольше овощей и фруктов, пить соки)



-Здоровье человека напрямую зависит от того, что он ест.

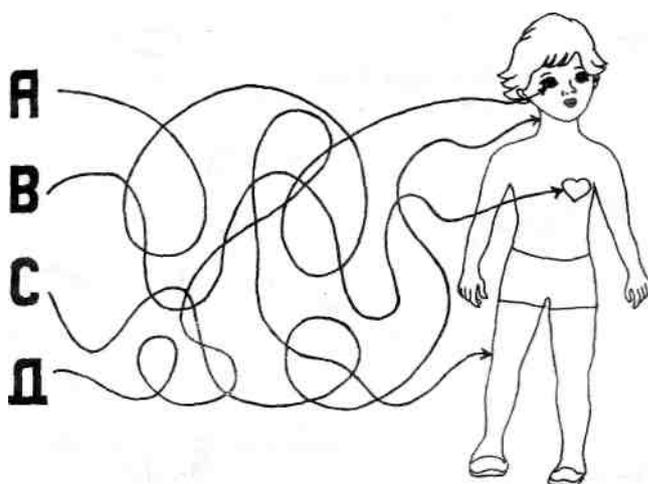
Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие.

- Как разнообразить наше питание весной? (Некоторые овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике)

IV. Работа по теме «Где найти витамины весной»

1. Беседа.

Учитель: Ребята, ведь, действительно, сейчас каждый человек испытывает недостаток витаминов, особенно витамина С, поэтому весной очень многие из нас испытывают недомогание и даже болеют.



На столе у каждого из вас карточка – путанка. Если вы распутаете, то узнаете, к какой болезни приводит недостаток в организме витамина С. (*дети распутывают путанку и отвечают*).

Учитель: Действительно, если не хватает витамина С, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет. Поэтому мы сегодня узнаем: «Что же надо кушать весной, чтобы чувствовать себя хорошо?» Эти продукты нам всем знакомы, только не все правильно понимают их ценность и не всегда кушают. Даже этот.

2.Что нужно кушать весной?

Ученики читают стихотворения

1.Зоркий глаз – богатырь Тарас

В подземелье ушёл

Десять братьев нашёл,

Вышли братья на свет,

Собрались на совет –

Все глазастые да щекастые.

Посмотри-ка, посмотри,

Каковы богатыри!

2.Из картошки много блюд

Приготовить можно

И простых, и сложных:

Её варят, жарят, трут,

На костре её пекут.

Учитель: Мало, кто знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счёт обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в

свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле.

А сейчас я буду говорить об овоще, не называя его. Кто быстрее догадается? Этот овощ в России едят чаще других овощей, а витамина С в нём больше, чем в лимоне. Часто он выручал людей во время голода, поэтому родилась про него поговорка «Хлеб да ... лихого не допустят» (*на карточке на доске*). Собирают его обычно в октябре, с первыми заморозками. Недаром говорится: «...последняя из огорода уходит» (*на карточке на доске*). А в середине октября заквашивают, отсюда и пословица: (слова пословицы на карточках на сенсорном кресте) «Сентябрь яблоками пропах, а октябрь – капустой». В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. В старину даже праздник назывался «Капустки». Собирались вместе парни и девушки не только капусту квасить, но и веселиться.

Частушки о капусте. (исполняют дети)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста?

Это ведь капуста!



Лоскуток на лоскутке –

Зелёные заплатки,

Целый день на животе

Капусточка на грядке.

Сидит капусточка на грядке,

Одета в шумные шелка,

Мы для неё готовим кадки

И крупной соли пол мешка.

Уродилась я на славу,

Голова белая, кудрявая,
Кто очень – очень любит щи,
Капусту в них всегда ищи.

Лук .

Нет, я – лук, я всех полезней,
Я спасаю от болезней.
От меня хоть слёз и море,
Это радость, а не горе.
И лечу я всех с любовью.
Плачьте, плачьте на здоровье.
И не надо слёз бояться –
Завтра будете смеяться.

Чеснок .

Ну, ты, брат, совсем зазнался!
Тут бы каждый растерялся.
Но себе я цену знаю –
Это я больных спасаю.
Если только захочу,
Хворь любую излечу.

Учитель:

Споры вовсе не нужны,
Вы все полезны и важны.
Я думаю, что дети с удовольствием будут кушать и капусту, и лук, и чеснок..
Давайте немного разомнёмся.

V. Физкультминутка.

Мальчики будут картофелем, девочки – капустой. Если я говорю о картофеле, встают мальчики, если о капусте - девочки.
Кочан, «в мундире», горькая, квашенная, хрустящая, второй хлеб, круглая, корнеплод, борщ, белокочанная, как орехи, но в земле, с полезной кочерыжкой, запеченная.

VI. Проверка полученных знаний.

- О каких овощах, богатых витаминами, вы узнали? *(дети отвечают)*
- В каких блюдах используются эти овощи?

VII. Пантомима.

Учитель:

-Догадайтесь, какой овощ показывает вам ...*(подготовленный ученик пантомимой показывает лук)*

Ученик:

Лук зелёный – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зелёный:

Он полезен людям.

Витаминов в нём не счесть –

Надо лук зелёный есть!

И головки лука тоже

Нам полезны и пригожи.

Учитель: Почему говорят, что лук полезен для здоровья?

Почему появляются слёзы, когда мы его чистим?

Луковица – это дом без окон и дверей, хитро запрятанная спаленка, где между сочными белыми чешуйками до поры, до времени спят почки – детки, зачатки будущих ростков.

Подрезав ножом луковицу, мы нарушаем покой деток. Как лук может сохранить своё потомство? У него нет ни когтей, ни зубов. Но есть у лука особые удивительные стрелы.

Они невидимы, но мы их чувствуем. У нас начинает щипать глаза. Если человек пожует 2-

3 минуты лук, то у него во рту не останется микробов: они будут убиты. Вот такой удивительный лук! И сейчас мы его будем сажать, чтобы провести наблюдение за его

жизнью, чтобы больше узнать о нём, и, конечно, когда вырастет, скушать.

Для него нам нужен ящик,

Поливайте только чаще.

И тогда как верный друг,

К вам придёт зелёный лук.

VIII. Практическая работа. Посадка лука.

- А что мы вырастим в классе? (Мы вырастим лук). Ведь это настоящее чудо!

Посадка лука в горшочки с землёй. Вы будете наблюдать за своими всходами и записывать результаты в листок наблюдений.

Листок наблюдений

Дата посадки

Первые всходы появились

Высота рассада

Итог

Результаты наблюдений _____

Продолжи:

Я посадил семена (лука) ...

Высота моей рассады ...

Эту зелень можно добавить ...

IX. Итог занятия.

Учитель: И так, ребята, наше занятие подходит к концу.

-Давайте вспомним девиз нашего урока.

-А чему научились сами? (*дети отвечают*)

-Назовите продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. (редиска, редька, лук, листья салата, петрушка, огурцы, помидоры, капуста, свекла)

- Что можно приготовить с использованием зелени? (Салаты, окрошку, украсить любое блюдо)

(*выходит ученица*)

Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться

И по жизни не грустить.

Если лук, капусту любишь,

То всегда здоровым будешь.

X. Итог урока. Рефлексия.

Учитель:

-Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы!

-Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

