

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Республиканское методическое объединение
«Организационные формы экологического воспитания учащихся»

РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ

*для воспитанников объединений биологической, экологической,
здоровьесберегающей направленности и обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений*

**«Здоровое питание - это самый важный источник здоровья и
благополучия человека!»**

Подготовила:

Алексеева Светлана Георгиевна,
педагог дополнительного образования
Муниципального
бюджетного учреждения
образования «Детский экологический
центр» МО ГО Ялта Республики Крым
контактный телефон
+ 79780208035

**Методическая разработка занятия для учащихся 1 – 4 классов на тему:
«Здоровое питание - это самый важный источник здоровья и благополучия
человека!»**

Здоровье ребенка и его самочувствие во многом зависят от рационального питания; сколько пищи, в какой последовательности и в какое время суток он получает. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6 - 7 до лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и т. д.). Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг - формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности- ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т. д.).

В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом.

Продумывая режим питания, взрослые должны учитывать распорядок дня ребенка. Его нагрузку, особенности занятий в школе, спортивных секциях, занятия в дополнительных учреждениях образования, общественную работу и т. д. Обеспечив полноценное и сбалансированное питание, мы в значительной мере сможем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма. Данные занятия помогут сформировать у младших школьников сознательное отношение к питанию и соблюдению режима дня, обучить его осмысленно относиться к еде, рассматривать ее не только как процесс удовлетворения биологических потребностей, но и как своеобразную часть культуры, привить детям привычку правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Цель: обучающиеся будут знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, правила питания, научатся выбирать полезные продукты.

Задачи: показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения.

План занятия

1. Организационный момент
2. Сообщение темы и цели
3. Беседа по теме
4. Итог

Ход занятия

1. Организационный момент

Приветствие.

– Ужасно интересно
Все то, что неизвестно.
А то, что неизвестно,
Нам хочется узнать.
Но чтоб добыть нам знания,
Проявим мы старание,
Тогда с тобою многое
Удастся нам понять.
Вижу, класс наш хоть куда.
Мы начнём уже, друзья!

2. Сообщение темы и цели

- Ребята, посмотрите на слайд презентации, нам прислали письмо. Давайте прочитаем его, и вы попробуете догадаться от кого оно. **(слайд 2)**

Письмо:

“Здравствуйте, ребята! Я самая больная в мире девочка! Я не слушала своего друга – медведя. Ой, ой, ой у меня зубки болят. Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Я люблю гулять в лесу и

играть со своими друзьями, а доктор мне не разрешает. Что мне делать? Помогите!»

- Вы уже догадались, кто написал это письмо?

- Правильно – это Маша! (слайд 3). Как вы думаете, почему у Маши болят живот и зубы? Скорее всего, она неправильно питалась, вспомните, что она любит, есть больше всего и в большом количестве? (конфеты). А правильно ли это, можно есть столько много сладкого? (слайд 4)

Ребята, как вы думаете, какая тема будет у сегодняшнего занятия? Наша сегодняшняя тема «Здоровое питание». (слайд 5)

- Ребята, а вы любите болеть? Почему болеть - плохо?
- Значит, здоровым быть лучше. А зачем нам нужно здоровье?
- От чего зависит наше здоровье? (режим дня, питание, спорт, экология)
- Кто знает, зачем человеку необходимо питание? (из пищи человек получает энергию и полезные вещества для своего организма).

3. Беседа по теме

Да, вы правы, каждому человеку для нормальной работы организма необходимы полезные вещества, которые мы получаем из пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. А сколько раз в день необходимо питаться? Хорошее питание должно включать в себя не менее 4 приемов пищи в день.

Завтрак: 7.00—7.30 (слайд 6)

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак лучше всего есть кашу, блинчики с начинкой (творог, мясо, овощи)

Второй завтрак (в школе): 11—12 часов (школьный обед). (слайд 7)

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов,

содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна, глюкозу ребенок должен получать не из конфет и кондитерских изделий, а из фруктов, сухофруктов. Ребенок может взять с собой в школу пакетик приготовленных дома сухофруктов (курага, изюм, чернослив и различные цукаты), орешков.

Обед: 15 часов (слайд 8)

Обед- третий приём пищи в день (второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища, второе блюдо и десерт. Различные супы, борщ, мясо, рыба гарниры к ним не только картофель и макароны, но и овощи. Кроме традиционной тушеной капусты, моркови и свеклы можно делать гарниры из цветной капусты, брокколи, шпината, и спаржи. На десерт можно подать и готовые сладости — зефир, халву, мармелад, фруктовое суфле или пастилу, но совсем немного, после сытного обеда этого будет вполне достаточно. Обеденным напитком может быть компот или кисель (если компот с кусочками фруктов — он вполне может заменить и десерт). Иногда вместо напитка подают арбуз или дыню, свежие фрукты или ягоды.

Полдник: 17 часов (слайд 9)

Кефир, йогурт, молоко, чай, печенье или хлебцы из цельных злаков, свежие фрукты. Полдник не должен быть слишком обильным, так как через 2—3 часа ребенок получит ужин.

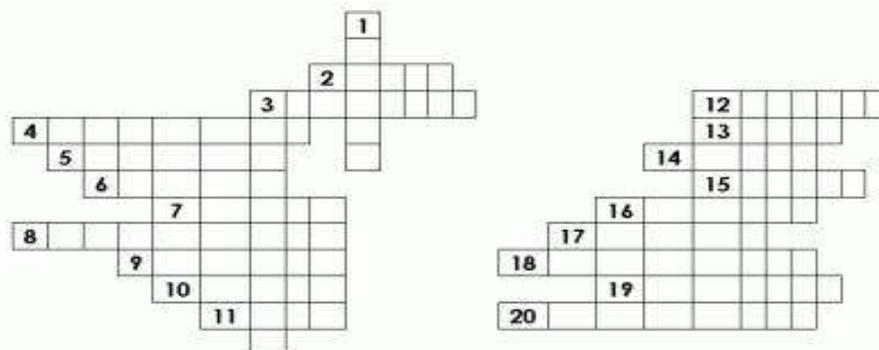
Ужин: 19-20 часов (слайд 10)

Последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую не жирную пищу, которая быстро переваривается в желудке: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

- А сейчас мы запомним правила здорового питания. (слайд 11)

Ребята, смотрите на доске нас ждет «Витаминный кроссворд». (заранее на доске подготовить). Чтоб его заполнить, необходимо отгадать загадки.

Витаминный кроссворд



1. Круглое, румяное, оно растёт на ветке.
Любят его взрослые, и маленькие детки.

2. Она всё лето зелёного цвета,
А ранней осенью - красная с просинью.

3. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...

4. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый ...

5. Маленькая печка с красными угольками.

6. Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож.

7. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ...

8. Две сестры летом зелены,
к осени одна краснеет, другая чернеет.

9. Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас толстокожий...

10. Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет ...

11. Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А душистая какая, мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне королевы поля...

12. Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста, если я ...

13. Круглый бок, желтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко. Что же это?

14. Расколосся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.

15. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ...

16. Маленький, горький, луку брат.

17. Золотая голова - велика, тяжела.
Золотая голова - отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.

18. Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчата, вкусна!"

19. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоок.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар сладкая.

20. Как на нашей грядке выросли загадки.
Сочные да крупные, вот такие круглые.
Летом зеленеют, к осени краснеют.

Ответы на кроссворд:

1. Яблоко. **2.** Слива. **3.** Виноград. **4.** Апельсин. **5.** Гранат. **6.** Груша. **7.** Лимон. **8.** Смородина. **9.** Ананас. **10.** Банан. **11.** Дыня. **12.** Капуста. **13.** Репка. **14.** Горох. **15.** Свекла. **16.** Чеснок. **17.** Тыква. **18.** Картошка. **19.** Морковь. **20.** Помидоры.

МОЛОДЦЫ!

- Ребята, какие продукты и блюда любите есть вы? Назовите свою любимую еду? (ответы детей)

Чипсы? (слайд 12)

Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией.

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать сильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.

2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Внимание! Запоминайте, какие продукты нужно ограничить в рационе. (слайд 13)

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.

Раздаю карточки – памятки.

4. Итог

Игра «В гости к Маше»

С помощью этой игры я выясню, кто из вас на занятии был внимательным и хорошо усвоил материал.

Давайте навестим Машу в больнице. Для этого нам нужно выбрать продукты, которые мы ей принесем. Они должны быть только полезными, чтобы помочь Машеньке скорее поправиться. Я раздаю вам картинки с продуктами, вредными и полезными. Тот, кто считает, что его продукт полезен и его можно кушать, больному, прикрепит картинку на доску слева. А те, кому попадется изображение вредного продукта, поместят на правую сторону доски.

МОЛОДЦЫ!

- Как вы думаете, ребята, Маша быстрее поправится, если будет питаться правильно? Конечно, ведь правильное питание - залог нашего здоровья. Что вы посоветуете Маше не делать, что бы она больше не болела? Правильно, благодаря вашей помощи, Маша совсем здорова и может снова играть с друзьями! **(слайд 14)**

И в заключение нашего занятия мне бы хотелось вам пожелать -

Будьте здоровы, не только чихая.

Будьте здоровы в апреле и в мае.

Будьте здоровы с утра и под вечер.

Будьте здоровы отныне и вечно!

ВСЕГО ДОБРОГО! (слайд 15)