

Дидактический материал по организации здорового питания «Будь здоров»

Оглавление.

1. Статья на тему: «Формирование принципов здорового питания у детей и родителей на базе образовательных организаций».
2. Статья на тему: «Сбалансированное питание – основа здорового образа жизни».
3. Программа: «Разговор о правильном питании» (*Внеаудиторные занятия*).
4. Конспект урока по теме: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».
5. Конспект урока по теме: «Где найти витамины весной?»
6. Игры с правилами. Дидактические задания.

Формирование принципов здорового питания у детей и родителей на базе образовательных организаций.

Здоровье - это наше богатство. Благополучие, образование, слава - все это становится слишком дорогим, если приобретается за счет потери жизненных сил и здоровья. Ни одно из этих достижений не может сделать человека счастливым, если у него не будет здоровья.

Чтобы сохранить здоровье, необходимо знать, что нужно есть, пить и как одеваться. Болезнь - это результат нарушения законов здоровья.

Принципы здорового образа жизни имеют огромное значение для каждого из нас и для народа в целом.

Только тогда, когда мы глубоко осознаем принципы здорового образа жизни, мы сможем трезво смотреть на все беды, которые являются результатом неправильного питания. Кто, увидев и осознав свои ошибки, имеет мужество изменить прежние привычки и обычаи, убедятся на опыте, что эта работа над собой требует борьбы и огромной настойчивости. Но как только у них сформируются правильные вкусы, они поймут, что употребление пищи, которую они раньше не считали вредной, в действительности медленно, но неуклонно становится причиной расстройства пищеварения и других болезней.

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек» Н.А. Асмолов. Ни для кого не секрет, что от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Современное состояние государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми.

Нам предстоит работа сложная и настойчивая. Все наши привычки, вкусы, наклонности должны быть воспитаны в согласии с законами жизни и здоровья. Только таким путем мы можем достичь наилучшего физического состояния и ясности разума, чтобы различать, где добро, а где зло.

Подрастающее поколение со всех сторон окружено обольщениями, рассчитанными на то, чтобы разжечь аппетит. Это особенно касается больших городов, где так легко удовлетворить любую прихоть и где столько обольстительного и заманчивого.

Правильные привычки во всем содействуют интеллектуальному превосходству. Умственная сила, физическая выносливость и долголетие - все это зависит от непреложных законов. В данном случае не может быть случайностей или какой-то особенной удачи или исключения. Много проверенной веками правды содержится в изречении: "Человек - кузнец своего счастья". Хотя родители и ответственны в какой-то степени за переданные по наследству черты характера, за воспитание и обучение своих сыновей и дочерей, однако все же в большей степени от наших собственных поступков зависит наше положение и полезность для окружающих.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он действует, работает, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Ж.Ж. Руссо.

Очень важно, чтобы каждый из нас в отдельности делал бы все необходимое для сохранения здоровья и имел правильное представление о еде, питье и о том, как нужно жить, чтобы сохранить здоровье.

Пусть никто не думает, что в вопросе питания каждый может поступать согласно своим желаниям и вкусам. Но все сидящие за столом вместе с вами должны увидеть, что вы практически следуете принципам здорового образа жизни, как в вопросах питания, так и во всем остальном.

Плодотворная, деятельная жизнь каждого человека определяется его обыденными привычками. Чем внимательнее мы будем относиться к своему питанию, тем проще будет пища, поддерживающая наш организм в работоспособном состоянии, тем очевиднее будет для нас наш долг. Необходимо тщательно проанализировать каждую свою привычку, каждый свой поступок, чтобы болезни не омрачили всю нашу жизнь. Наше физическое здоровье зависит от того, что мы едим.

Те, кто позволяет себе стать рабом собственного аппетита, часто заходят еще дальше. Они дают полную свободу своим низменным наклонностям, и, в конце концов, это начинает серьезно сказываться на их здоровье и интеллекте. Вредные привычки быстро притупляют способность здраво мыслить.

Никто не должен употреблять возбуждающую пищу, потому что это наносит ущерб вашему здоровью, духовному благополучию, а также духовному благополучию ваших детей.

Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют здоровое питание. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. Если вы дорожите своей жизнью, необходимо питаться простой пищей, приготовленной самым незатейливым способом, и больше заниматься физическими упражнениями.

Люди, привыкшие к жирной и возбуждающей пище, имеют неестественные вкусовые ощущения, и им не может сразу же понравиться пища, которая незатейлива и проста. Потребуется время, чтобы вкус стал естественным, а желудок избавился от последствий злоупотреблений, в результате которых он страдал. Но те, кто упорно употребляют полезную пищу, со временем найдут ее вкусной. Они оценят ее тонкий вкус и будут употреблять ее с большим наслаждением, чем нездоровые лакомства. И желудок в нормальном состоянии, не возбужденный и не перегруженный, сможет без труда выполнять свою задачу. Жирные и изысканные блюда разрушают телесное и умственное здоровье.

Мы должны довольствоваться естественной, просто приготовленной пищей. Наше питание должно быть таким независимо от нашего материального положения. Продукты сомнительной свежести и качества не надо употреблять в пищу.

Когда желудок обременен чрезмерным количеством пищи, даже самой простой, то для ее переваривания органам пищеварения на помощь приходит энергия мозга. Чувствительность мозга притупляется, и человек начинает плохо соображать, становится вялым, его невольно клонит ко сну. И те самые истины, которые ему необходимо услышать, понять и воплотить в своей повседневной жизни, совершенно не воспринимаются его сознанием или по причине недомогания, или потому, что его мозг почти парализован количеством поглощенной пищи.

Я бы посоветовала всем хотя бы один раз в день, по крайней мере, по утрам, принимать горячую пищу. Это не так уж и трудно сделать. Полезно позавтракать жидкой кашей, приготовленной из пшеничной крупы грубого помола (с отрубями). Если крупа слишком грубого помола, можно ее просеять через редкое сито. Когда каша сварится и немного остынет, можно подлить немного молока. Это одно из самых питательных и вкусных блюд. Если хлеб зачерствел, нарежьте его ломтиками и положите в кашу. Не желательно часто употреблять холодную пищу по той причине, что в желудке она должна прежде согреться до определенной температуры, необходимой для пищеварения, и этой температуры желудок достигает, расходуя жизненную энергию организма. Другим очень простым и питательным блюдом является вареная или тушеная фасоль. Замочите ее предварительно, потом сварите в этой же самой воде, протрите сквозь сито и добавьте молока или сметаны. Можно также положить и хлеба, как в кашу из пшеничной крупы.

Список используемой литературы:

1. Буянова Н. Я. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ.,1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С.Пб.,1997
3. Коростылёв Н. От А до Я детям о здоровье.- М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. /Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008

Сбалансированное питание – основа здорового образа жизни.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений».

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «правильное питание».

Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. И хорошим помощником в этом направлении является программа «Разговор о правильном питании».

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. Хотелось подробнее рассказать о таких важных составляющих здорового образа школьника, как правильное сбалансированное питание и режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем.

Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как *регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие*. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы. Рассмотрим каждый из этих принципов.

Регулярность. Рекомендации соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – непереносимое условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум *4 приема* пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте – 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда "по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и *основа ее – организация питания в семье*, позволяющая сформировать "рефлекс на время".

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки – основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д.

Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. *Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание*. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые – ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время. Летний стол – от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность – на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого – придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами. О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства – одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина – несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков.

Удовольствие. Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д.

И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление – семейный стол – это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным – это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослому. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Участие родителей в реализации работы.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о правильном питании, как основной составляющей здорового образа жизни. Эти знания формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, играм, проектной деятельности детей. Рассмотрим некоторые из них.

наших ребят. В классе был организован конкурс "Самая вкусная каша". С помощью родителей приготовилось несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывали свои варианты каш и названия к ним, а затем угощали своих одноклассников. Беседы – очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей. Но, как мне кажется, одним из наиболее важных, является направление – «азбука здорового питания». В формировании знаний о правильном питании младшего школьника учитель может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и тогда работа будет проводиться в системе.

Программа: «Разговор о правильном питании»

(Внеаудиторные занятия)

Класс 1 - 2

Пояснительная записка.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, включающие в себя рабочую тетрадь для учащихся, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюры для родителей.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на младших школьников.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый

образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах,

содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 2 года (1 или 2 класс) и (3 или 4 класс).

Программа рассчитана на 34 ч в год, т.е. 1 час в неделю.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на

функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Тематическое планирование 1-2 класс

| № | Тема занятия | Содержание и форма занятия | Дата |
|----------------------------|---|--|------|
| Поговорим о продуктах | | Общие сведения о питании и приготовлении пищи | |
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. Экскурсия в столовую. | |
| 2 | Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. | Исследование. Опыт. | |
| 3 | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра. | |
| 4 | Самые полезные продукты. | Игра. Выбор полезных продуктов. | |
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. | Путешествие в пустыню «Обжор». Практическая работа Игра: «Составление меню». | |
| 6 | Как готовят пищу. | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков: «Кухня моей семьи» | |
| Давайте узнаем о продуктах | | Витамины | |
| 7 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна. | Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. | |
| 8 | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. | |
| 9 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. Экскурсия на частную ферму. | |
| 10 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма. Экскурсия на рыбазаводческую базу по восстановлению популяции осетра. | |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| 11 | Мясо и мясные блюда. | Рассказ, беседа, игра-конкурс. Экскурсия на мясокомбинат. | |
| 12 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. д.), торты, сало. | Рассказ, видеофильм, игра, анкета. Экскурсия на завод минеральной воды «Аксинья» | |
| 13 | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | Рассказ, исследование, игра. Экскурсия на овоще базу. | |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов». | |
| 15 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | Рассказ, загадки, рисунки. Дистанционное путешествие. | |
| 16 | Всякому овощу – своё время. Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд. | |
| 17-18 | Где найти витамины зимой и весной. | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата. | |
| Поговорим о правилах этикета. | | Культура и гигиена питания. | |
| 19 | Как правильно есть. Режим питания. | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня» встреча с врачом – диетологом. | |
| 20-21 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». Экскурсия в детское кафе. | |
| 22 | Как правильно вести себя за столом. | Игра, конкурс рисунков по теме. | |
| 23-24 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола» | |
| 25 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Игра. | |
| 26 | Как правильно есть рыбу. | Рассказ. Практическая работа. | |
| Из истории русской кухни. | | Поговорим о кулинарных волшебниках. | |
| 27 | Щи да каша – пища наша. | Рассказ. Игра. Экскурсия в Пухляковку или другую казачью станицу. | |
| 28-29 | Что готовили наши прабабушки. | Исследование. Представление старинных русских блюд. | |
| 30-31 | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Исследование. Составление меню. Пир на весь мир. | |
| 32 | Кулинары, повара – волшебники. | Встреча с поварами. Исследование. | |
| 33-34 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме. | |

| № | Тема занятия | Содержание и форма занятия | Дата |
|-------------------------------|---|--|------|
| Поговорим о продуктах | | Общие сведения о питании и приготовлении пищи | |
| 1 | Вводное занятие. | Беседа. Просмотр видеокассеты. Экскурсия в столовую. | |
| 2 | Что нужно есть в разное время года. | Исследование. Опыт. Встреча с врачом – аллергологом. | |
| 3 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа по теме. Игра. Встреча с врачом-диетологом. | |
| 4 | Где и как готовят пищу. | Экскурсия на предприятия города. | |
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. | Практическая работа «Составление меню». Игра. | |
| 6 | Молоко и молочные продукты. | Беседа. Презентация. Экскурсия на частную ферму. | |
| 7 | Праздник на Улице Сезам. | Музыкальное представление. | |
| Давайте узнаем о продуктах | | Витамины | |
| 8 | Блюда из зерна. | Тестирование учащихся. Экскурсия на хлебозавод. | |
| 9 | Хлеб – на стол, так и стол – престол» | Праздник. | |
| 10-11 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. Экскурсия на сыроварню. | |
| 12-13 | Удивительные превращения пирожка. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Экскурсия в пекарню. | |
| 14 | Кашу маслом не испортишь | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | |
| 15 | Витаминный ералаш. | Конкурс. Презентация. | |
| 16 | Дары моря. | Исследование. Опыт. | |
| 17 | Правильное питание | Аукцион. | |
| 18 | Вкусные старты | Викторина. Соревнования. | |
| 19 | Путешествие в Овощную страну | Беседа, загадки, кроссворд. Экскурсия на овоще базу. | |
| 20 | Витаминные загадки | Игра-лото | |
| Поговорим о правилах этикета. | | Культура и гигиена питани. | |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| 21 | Режим питания. | Рассказ. Анкетирование. Ведение дневника «Режим питания на неделю». Работа в библиотеке. | |
| 22 | Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. | Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола». Посещение детского кафе. | |
| 23 | Как правильно вести себя за столом. | Практическое занятие. | |
| 24 | День рождения принца Лимона. | Спектакль. | |
| 25 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Опыт. Встреча с разными людьми: вегетарианцами, Сыроедами, мясоедами. | |
| 26 | Как правильно есть курицу и котлету. | Рассказ. Практическая работа. | |
| 27 | «Весёлые вечеринки» | Ситуационная игра. Дистанционно путешествие. | |
| Из истории русской кухни. | | Поговорим о кулинарных волшебниках. | |
| 28 | Русское чаепитие. | Ролевая игра. | |
| 29 | Деревенские посиделки. | Круглый стол. Рисунки. | |
| 30 | Масленица. Время есть блины. | Праздник. Дегустация. | |
| 31 | Хороши калачи из русской печи | Фольклорный праздник. | |
| 32-33 | Кулинарное путешествие по России. | Презентация. Беседа. Экскурсия в Донскую станицу Старочеркасскую или город Новочеркасск. | |
| 34 | Первые блюда на любое время года. | Исследование. Практическое занятие. | |

Конспект урока по теме: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Класс: 2 класс

Тип урока: систематизация и обобщение знаний.

Форма урока: виртуальная экскурсия «Огород».

Технологии:

1. Образовательные:
 - технология коллективной мыслительной деятельности;
 - здоровьесберегающая технология;
 - игровая технология;
1. Педагогические:
 - личностно-ориентированное обучение;
 - коммуникативные технологии;
2. Информационные технологии:
 - мультимедиа технология.

Цель: обобщение знаний детей о многообразии овощей, ягод и фруктов, их значении для организма.

Задачи:

1. Образовательная: систематизировать и расширять знания детей об овощах, ягодах и фруктах, их разнообразии; раскрыть их значение для человека. Дать представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.
2. Коррекционно-развивающая: способствовать развитию памяти, внимания, мышления, восприятия; обогащать активный словарь.
3. Воспитательная: прививать интерес к изучаемому предмету, воспитывать культуру учебного труда; сохранение и укрепление здоровья с помощью овощей, ягод и фруктов.

Оборудование: шапочки, муляжи овощей, фруктов, костюмы врача, деда, бабки, конверты с предметными картинками фруктов и овощей, презентация учителя «Огород», проектор, экран, компьютер, рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании» под редакцией М.Безруких, Т. Филипповой.

Ход урока:

I. Организационный момент. Приветствие детей. Представление гостей.

Учитель.

На сегодня наш урок

Обещает быть не плох.

Мы расскажем обо всем,

На экскурсию пойдем.

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров»!

(1 слайд презентации). Учитель. Вы, ребята, догадались, куда мы с вами пойдем на экскурсию? Конечно же в сад-огород. В ходе нашей экскурсии мы должны будем ответить на множество интересных вопросов, узнать много нового. И для этого мы будем на уроке внимательными, активными, слушать учителя и своих одноклассников. (2 слайд). Тема нашего путешествия «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты». Мы будем говорить об овощах и фруктах и их пользе для человека.

Но сначала послушайте и посмотрите одну историю. (3 слайд. Домик в деревне).

II. Актуализация знаний обучающихся.

1. (Инсценировка). Жили-были дед да баба. Приехал к ним из города внучек Васенька.

Бабушка. (В роли бабушки учитель. Надевает платок). Что ты, внучек мой, побледнел? А? Иль головка у тебя заболела? Вот тебе, внучек, гречневая каша с молоком.

Внук. (Саша Румянцев). Не хочу.

Баба. Вот из морковки салат.

Внук. Не буду.

Баба. Попробуй яблоко.

Внук. Ну, только кусну разок.

Баба. Вот беда, не нравится Васеньке здоровая еда. Ничего не хочет Васенька. От витаминов отказывается. А это все на здоровье сказывается.

Учитель. Услышал дед те разговоры. А он проработал всю жизнь на скорой.

Баба. Осмотри ты Васеньку внимательно. И поставь диагноз обязательно. Ну а я его потом полечу.

Внук. Я таблеток не хочу.

Дед. (Данил Першаков).

Надо кушать витамины обязательно,

Будешь выглядеть тогда привлекательно,

И не надо обращаться к врачу.

Внук. Витаминчиков хочу.

Дед. Пища должна быть разнообразной. В каждом продукте есть полезные вещества: белки, жиры, углеводы и, конечно витамины.

Внук. А в пирожном, мороженом, шоколаде и лимонаде полезных веществ наверно миллионы, потому что они такие вкусные.

Дед. Нет. Всего полезней овощи, фрукты, каши, зелень и морепродукты.

Внук. Фу, зачем они мне нужны? Неужели они так важны?

Дед. Скажет тебе даже мышка-норушка, что здоровье важно, оно не игрушка. Надо больше есть фруктов и овощей, чтобы стать крепче и сильней. Пойдем-ка, внучек в наш сад-огород, где лекарство на грядке растет.

III. Систематизация знаний.

1. Учитель. (Обращаясь к детям). А мы, ребята, разгадав кроссворд, узнаем, какое лекарство растет у деда в огороде. (3 слайд. На фоне огорода всплывает кроссворд.)

По вертикали:

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков ... (горох)

2. Сарафан на сарафан, платице на платице. А как станешь раздевать, досыта наплачешься ... (лук)

3. Бордовые, пузатые, как бочки, сидят в земле поодиночке ... (Свекла)

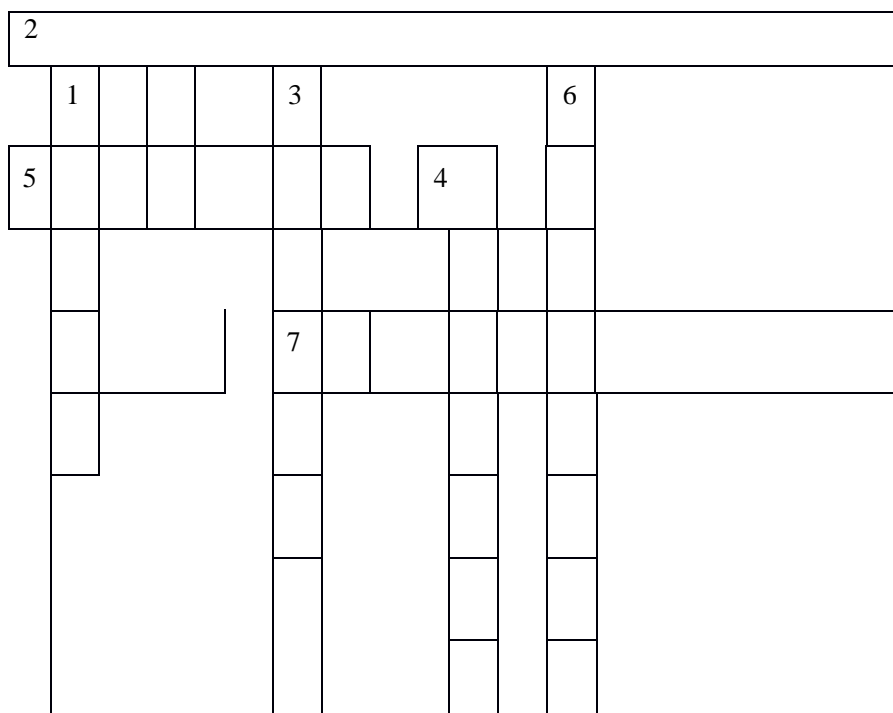
4. Летом в огороде свежие, зеленые, а зимою в бочке желтые, соленые ... (огурцы)

6. Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла. Ты посоли ее немножко, ведь, правда, вкусная ... (картошка)

По горизонтали:

5. Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос ... (морковь)

7. Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста, если я - ... (капуста)



1. Учитель. (Вывод). Как назвать все эти отгадки одним словом? (Овощи). А какие овощи вы еще знаете? (Дети называют. На 4 слайде изображение нашей школьной теплицы). Что это за сооружение? Какие витамины наши ребята выращивают в школьной теплице? (Редис, лук, салат, помидоры, щавель, петрушка). Все это появляется на слайде.

2. Работа с карточками. (У детей конверты с буквами). Ребята, у вас конверты с буквами. Составьте из них слова и вы узнаете, что еще можно выращивать в саду-огороде.

л, о, я, к, о, б ш, а, г, р, у л, с, а, в, и

Дети составляют слова, читают их вслух. На 5 слайде появляются картинки с этими предметами.

(Вывод). Как назвать все эти предметы одним словом? (Фрукты). Какие еще фрукты вы знаете? (Если дети назовут такие фрукты, как банан, апельсин, киви, то спросить, можно ли их вырастить у нас на севере. А где они растут?)

IV. Физкультминутка 1 «Овощи».

В огород пойдем, *Маршировать на месте*.

Урожай соберем. *Идти по кругу, взявшись за руки*.

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты *Имитировать, как срезают, таскают, копают*.

Круглый, сочный,

Очень вкусный. *Показать руками*.

Щавеля нарвем немножко "Рвут".

И вернемся по дорожке. *Идти по кругу, взявшись за руки*.

V. Работа в рабочей тетради. (Стр. 60, 61.)

Соединить стрелками загадки с рисунками на стр. 60. (Сначала дети соединяют загадку с ягодой, читают вслух. На 6 слайде появляется такая же картинка, как в тетради).

(Вывод). Как назвать все эти предметы? (Ягоды. Какие еще ягоды вы знаете?)

Аналогичная работа на стр. 61. (Овощи).

VI. Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин. *Дети выполняют упражнения Шарик.*

Много нас, а он один. *Сжимают и разжимают кулачки, а затем*

Показывают один указательный палец.

Эта долька - для ежа, *Выполняют упражнение Ёжик.*

Эта долька – для чижа, *Выполняют упражнение Птичка.*

Эта долька - для утят, *Выполняют упражнение Гусь (утка).*

Эта долька – для котят, *Выполняют упражнение Кошка.*

Эта долька – для бобра, *Сплетают и разъединяют пальцы рук.*

А для волка – кожура. *Разводят руки в стороны.*

Он сердит на нас, беда, *Подносят ладони к щекам и качают головой.*

Разбегайся, кто куда! *Разбегаются в разные стороны.*

Учитель. Вы, ребята, уже знаете, что одни продукты можно и нужно употреблять каждый день, другие в небольшом количестве, а третьи не следует есть вообще. Давайте вернемся в наш сад-огород. Расскажите, какие же продукты самые важные и нужные.

VII. Обобщение. Инсценировка.

(7 слайд.)

Дед:

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растет.

Баба. А в саду ли в огороде в витаминном хороводе овощи и фрукты. (Выходит дети в шапочках).

Морковь:

Я морковка всем на диво:

И румяна и красива.

Про меня рассказ недлинный.

Кто не знает витамины?

Содержу я витамин

Очень нужный каротин.

Пей всегда морковный сок и грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким!

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор.

Помолчи немного!

Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный!
Я на свете всех вкуснее,
Всех круглее и краснее
Меня взрослые и дети
Любят больше всех на свете.

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала:
Свеклу надо для борща
И для винегрета.

Кушай сам и угощай-
Лучше свеклы нету!
Будешь свеколкой питаться,
Кровь вся будет очищаться!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи!
А какие вкусные
Пирожки капустные!
Зайчики – плутишки
Любят кочерыжки.

Огурец:

Я огурчик наливной.
Кто полакомится мной?
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный!

Редиска:

Я - румяная редиска.
Поклонюсь вам низко – низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Чеснок:

А я – братец чесночок, чесночок,
Всех микробов убиваю,
Вас от хвори защищаю

Лук:

Я сердитый лук, ребята,
Витаминами богатый,
Хоть и слезы вызываю,
Но от гриппа защищаю.
Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.

Картошка:

Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала,
Но картошка всем нужна:
И большим, и малым.
Нет обеда без картошки –
Ни жаркого, ни окрошки.
Все картошку уважают.
Кто из вас, меня не знает?

Дед:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно овощи, фрукты любить
Все без исключения!
В этом нет сомненья
В каждом польза есть и вкус,
И решать я не берусь,
Кто из них вкуснее,
И кто из них нужнее.

Внук: Вот это, да! А я - то, думал, что должна быть лишь вкусной еда.

Учитель. Так подружился внук с фруктами, ягодами и овощами. Здоровым растет и умным самым. Ест каши, салаты и нос не воротит. Лучший в учебе и первый в спорте.

VIII. Физкультминутка 2 «Фрукты».

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте.*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

IX. Игра «Угадай на вкус».

(Учащимся завязывают глаза, дети пробуют продукт и называют его. Канапе.)

Х. Итог. (8 слайд).

Учитель:

Вы полезные для роста,

Для ума и зрения.

С вами быть здоровым просто,

Наберись терпения.

Будем мы вас поливать,

Рыхлить землю, удобрять.

Предпочтем конфетам овощи и фрукты,

Для здоровья очень важные продукты.

Ребята, мы с вами смогли сегодня доказать, что овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Конспект урока по теме: «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, письмо от Карлсона, иллюстрации на весеннюю тему, овощи или их иллюстрации: капуста, картофель, лук, чеснок, шапочки с их иллюстрациями для детей, карточки с пословицами, баночки с землёй, головки лука, овощи для винегрета и другие продукты.

Ход занятия

1. Организационный момент.

1.1 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.

1.2. Вхождение в тему.

Учитель: Рассмотрите иллюстрации и распределите их в две группы. *(дети отвечают)*

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

2. Работа по теме «Где найти витамины весной»

(раздаётся стук в дверь, входит почтальон с письмом от Карлсона)

2.1. Чтение письма от Карлсона.

Дорогие ребята! Спасибо вам за то, что вы научили меня правильно составлять своё меню. Я выздоровел и уже дома. Но с приходом весны у меня часто появляется слабость, не хочется не играть, не учиться.

Я не знаю, что мне скушать,

Витаминчиков хочу.

К сожаленью, весной на грядках

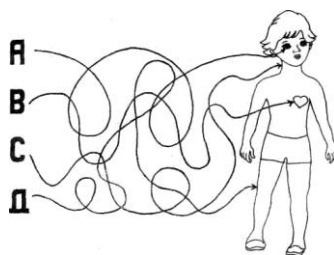
Я их не найду.

Помогите, мне, пожалуйста, ребята.

Ваш Карлсон.

2.2. Беседа.

Учитель: Ребята, как же нам помочь Карлсону, ведь, действительно, сейчас каждый человек испытывает недостаток витаминов, особенно витамина С, поэтому весной очень многие из нас, а не только Карлсон, 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 поможем не только Карлсону, но и себе. 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.

2.3. Что нужно кушать весной?

(Выходят ученики в «шапочках» картофеля)

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 поговорка: (слова поговорки 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:

№1

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.

№2

*Сидит капусточка на грядке,
Одета в шумные шелка,*

*Мы для неё готовим кадки
И крупной соли полмешка.*

№3

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява,

Кто очень – очень любит щи,
Капусту в них всегда ищи.
Капуста (*важно выходит и, подбочинясь, говорит*):

Без меня в тарелке пусто!
Всех важнее я – капуста,
Хоть в салат меня, хоть в щи!
Вот такую поищи!

Только осень наступает,
Меня квасить начинают,
А зимою без меня

Не обходится ни дня.

Лук (*выбегает с белым платком в руках*):

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 (*выходит важно, тянет на верёвочке машину с красным крестом*):

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 разрешат ваш спор и с удовольствием будут кушать и капусту, и лук, и чеснок. Убедить в этом помогут, как всегда, наши герои. Но прежде давайте немного разомнёмся.

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.

3. Работа в рабочей тетради. Чтение по ролям.

3.1. Проверка.

О каких растениях, богатых витаминами, вы узнали? *(дети отвечают)*

3.2. Как называется блюдо, в котором можно встретить эти овощи? Поможет ответить карточка, на которой это слово зашифровано.

БРВИЕЦКНЕГ ДЖБХБРЕТ

На столе вы видите различные продукты. Какие из них не нужны для винегрета?

(Дети выбирают и называют продукты)

3.3. Пантомима.

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.

4.Практическая работа. Посадка лука.

5.Заключительная часть.

Учитель: И так, ребята, наше занятие подходит к концу. Как вы думаете, мы смогли помочь Карлсону?

А чему научились сами? (*дети отвечают*) (*выходит ученица*)

Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться

И по жизни не грустить.

И наш совет Карлсону такой:

Если лук, капусту любишь,

То всегда здоровым будешь.

Игры с правилами. Дидактические задания.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог влетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.