

Методическая разработка занятия

«Самые полезные продукты»

Цель: формирование знаний о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Задачи:

- 1) Расширить представления у учащихся о здоровом рациональном питании.
- 2) Развивать кругозор, познавательные способности и культурные интересы в реализации норм здорового образа жизни.
- 3) Формировать умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения учебной задачи.

Оборудование: мультимедийный проектор, тетради, кроссворд, памятки, компьютеры (13 штук), зеркала (13 штук), презентация.

Ход урока.

1. Организационный момент. Эмоциональный настрой.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь. (слайд 1)

- Что изображено на слайде? (слайд 2) - Как, это можно назвать одним словом? (Продукты питания) -

Чему же посвящено наше занятие? (продуктам питания)

2. Разгадывание кроссворда. Конкретизация темы занятия.

- Разгадаем кроссворд, опираясь на предыдущие картинки. Какое слово ключевое? (Здоровье) (слайд

3) Слова в кроссворде: арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, конфеты.

- О каких же продуктах питания мы будем говорить? (о самых полезных и необходимых для человека). (слайд 4)

4. Проблемная ситуация. Постановка целей наблюдения.

- А что бы вы хотели узнать на занятии?

Варианты ответов учащихся: Я хочу узнать, что такое здоровое питание.

Понять, какие продукты полезные, а какие вредные.

5. Изучение нового материала.

5.1. - Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. (слайд 5)

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

- Какие пословицы о продуктах питания вы знаете?

Пословицы: Всякому нужен и обед и ужин. Голодному Федоту любые щи в охоту.

Больному помогает врач, а голодному калач.

5.2. - Что содержится в нашей пище? (слайды 6,7,8)

Подготовленные заранее учащиеся знакомят класс с витаминами «А, В, С, D» [12].

Витамин «А» (слайд 9-10) У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались кто я? Витамин «А»! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рада встрече с вами, ребята!

Витамин «В» (слайд 11-12) Ну, а если вам не хватает витаминов группы «В», обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы «В»? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи.

Витамин «С» (слайд 13-14) А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах. Догадались, кто я? Конечно, витамин «С»! Если вы простудились, и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином «С».

Витамин «D» (слайд 15-16) Я редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин «D»! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста.

- Запомнили, в каких продуктах содержатся важные для человека витамины?

6. Оздоровительная физкультминутка: «Вершки и корешки». (слайд 17)

7. Продолжи сказку.

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда». (слайд 17)

- Какая беда случилась с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как вылечить принцессу?

- Давайте поможем принцессе, составим для неё перечень полезных продуктов питания, содержащих необходимые и полезные витамины для молодого организма. (слайд 19)

8. Практическая работа на персональных компьютерах

Составление по группам с участием родителей перечня полезных продуктов питания и оформление с помощью программы PowerPoint (используя подготовленные шаблоны) и представление созданных работ.

9. Итог урока.

- Во время приёма пищи необходимо соблюдать определённые правила. Какие правила поведения во время приёма пищи вы знаете? (слайд 20)

- Что значит здоровое питание? О каких полезных продуктах вы узнали?

- Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Такое питание можно считать здоровым (слайд 21,22)

Учащимся вручаются памятки о витаминах, подготовленные заранее родителями.