

2.04.2020

Учитель Еремина С.И.

1»А» класс

Разговор о правильном питании.

Тема: »Советы хозяйюшки«

Цели:

1. раскрыть значение правильного питания: режим, качество и количество пищи;
2. ознакомить детей с правилами приёма пищи.

Оборудование:

воздушный резиновый шарик; 2 стакана воды, самодельная книга «Советы долгожителя»; конверт с разрезанными четверостишьями; пустые бутылки и коробки из-под кока-колы, пепси-колы, фанты, чая, сока, молока, минеральной воды; листы в клеточку квадратной формы; рабочие листы; конверты с пословицами; конверты со словами из пословиц.

План занятия.

- 1.Организационный момент.
- 2.Заполнение книги.
 - А) Полезные продукты.
 - Б) Полезные напитки.
 - В) Гигиена питания.
 - Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.
 - Д) Режим дня.
 - Е) Кто медленно жуёт, тот долго проживёт.
3. Подведение итогов.

Ход игры.

1. Организационный момент.

Сегодня на занятие мы напишем одну очень важную книгу, которая называется «Советы долгожителя».

- Кто такой долгожитель? (Ответы детей.)
- Действительно, долгожителями называют людей, возраст которых превышает 80 лет.
- Хотите ли вы долго жить и всю жизнь оставаться здоровыми?

Чтобы это желание исполнилось, нам надо раскрыть тайны долгожительства.

2. Заполнение книги.

А) Полезные продукты.

- В чём один из секретов долгожительства, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Ежедневно непременно
С аппетитом нужно есть:
Рыбу, сыр и простоквашу,
Фрукты, овощи и кашу.
Масло сливочное тоже,
И сметану, и творожник,
А для худых полезны сливки.
Ежедневно непременно
Надо есть всё, что полезно!

- Итак, в чём же главный секрет долгожительства? Выберите правильный ответ (на доске ответы):

- в сытном питании;
- в полезном питании;
- в обильном питании.

- Совершенно верно, это полезное питание. Первый совет у нас готов. Вставим лист со словами «полезное питание» в книгу.

- На доске висят нарисованные и вырезанные из бумаги различные полезные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, курица, крупы). Выберите себе одну из картинок.

- Разбейтесь на группы в зависимости от картинок, которая у вас в руках: 1 группа – фрукты, 2 группа – овощи, 3 группа – молочные продукты, 4 группа – рыба, курица, мясо, 5 группа – крупы.

- Каждая группа, назовите причины, по которым вами выбранные продукты полезны. (После объяснений команды складывают свои картинки в пустые файлы и вставляют в книгу.)

Б) Полезные напитки.

- Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Какими напитками вы утоляете жажду? (На столе выставляются пустые коробки бутылки из-под различных напитков.)

- Разделите напитки на полезные и вредные для здоровья. К столу выходят по одному представителю от каждой команды.

- Правильность такого деления напитков на вредные и полезные вы проверите, прослушав стихотворение.

С детства пью я молоко,
В нём и сила, и тепло!
Ведь оно волшебное,
Доброе, полезное!

С ним расту я по часам
И совет хороший дам-
Вместо пепси, лимонада
Молоко пить чаще надо!
Молоко всем помогает:
Зубы, дёсны укрепляет!
Чувствуешь себя легко,
Если пьёшь ты молоко!

- Итак, к какой группе напитков мы отнесём молоко? (Ответы детей.)
- Давайте разбираться дальше.

Он бывает всех цветов,
В нём витаминов куча.
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный
И на вкус всегда приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый ... (сок).

- К вредным или полезным напиткам мы отнесём сок? (Ответы детей.)
- Теперь узнаем о свойствах ещё одного напитка.

Чай горячий, ароматный
И на вкус весьма приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет.
Силы новые даёт
И друзей за стол зовёт.

- В какую группу определим мы чай? (Ответы детей.)
- Послушайте ещё.

Минеральная вода
Для здоровья нам нужна.
Омывает, укрепляет
И желудок очищает,
Минералами питает,
Быть активным помогает.

- К какой группе относится минеральная вода? (Ответы детей.)

- Назовите напитки, которые нужно регулярно пить маленькими глотками. (Ответы детей.)

- Какие ещё напитки требуются для нашего организма? (Кисло-молочные.)
- Итак, какой совет мы можем вписать в нашу книгу? (Ответы детей.)
- Вставим листок с написанным советом в книгу.

- Задания для команд. Команды нарисуйте этикетки для напитков. Кому какой напиток достанется, выберет жребий. Один представитель от команды выходит к столу и

вытягивает листочек с записью названия напитка. (Сок, минеральная вода, чай, молоко, кефир.)

(Дети выполняют задание.)

- Вложим ваши рисунки в книгу.

В) Гигиена питания

- Так как пить надо достаточно в течение дня, то пришло время утолить жажду. У меня есть бутылка минеральной воды. Но как мы будем все вместе из неё пить?

- Важно помнить, что нельзя нескольким людям пить из одной посуды, потому что можно заразиться инфекционными болезнями. А как же следует поступить, если хочется пить?

- Я научу вас, как выйти из этой ситуации, имея под рукой всего лишь один тетрадный листок. Из него мы сделаем маленький одноразовый стаканчик. (Каждый получает тетрадный листок квадратной формы и под руководством учителя складывает стаканчик.)

- А теперь, когда стакан готов, я вас угощу минеральной водой.

- Какой совет мы можем вписать в книгу о правилах гигиены питания? (Дети вкладывают в книгу листок с правилом.)

- А какие напитки не только не полезны, но и вредны для нашего здоровья, вы узнаете, самостоятельно составив стихотворение из «рассыпавшихся» строчек. (Учитель раздаёт каждой команде конверт с разрезанным стихотворением.)

Кока-кола, чипсов пачка
Наш желудок разрушают.
Быть здоровым нам мешают
Фанта, пепси и жвачка.

- Прочитайте стихотворение.

- Представитель от каждой команды выйдите к доске и выбросите бутылки с вредными напитками в мусорное ведро.

Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.

- Подойдите ещё по одному представителю от каждой команды. Возьмите по конверту. В каждом конверте лежат листы с написанными пословицами. Найдите среди них ту, которая подходит как совет в нашу книгу. (Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.)

- Объясните значение этой пословицы.

- Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Учитель демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо каждой группы и даёт возможность ощутить его тяжесть.)

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Предложите способ, при котором человек съест то же самое количество полезной пищи, но при этом не заставит «страдать» свой желудок.

- Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто.

- Что из сказанного мы можем занести в книгу «Советы долгожителя»?

(Дети заносят совет в книгу.)

Д) Режим дня

- Как называются приёмы пищи в течение дня? Один представитель от каждой команды подойдите и получите конверты.

На листочках записаны приёмы пищи, поставьте с помощью цифр порядковый номер каждому.

(Дети выполняют задание.)

А теперь по часовой стрелке передайте другой команде ваши работы. Проверьте друг у друга.

- Что на завтрак должен съедать каждый человек?

- Что обычно вам предлагает мама и бабушка на обед?

Это правильная еда на обед. Не то что в этом стихотворении.

Ну а если на обед
Ты начнёшь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Твои спутники всегда –
Полнота и бледный вид,
И неважный аппетит.

- А в какое время вы обычно ужинаете? Ужин должен быть лёгким.

- Представитель от каждой команды подойдите, возьмите по листочку. Каждой команде достался один из приёмов пищи. Напишите на листочке, что вы будете во время этого приёма кушать.

(Дети выполняют задание.)

- Какой совет можно записать в книгу?

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов:
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Е) Кто медленно живёт, тот долго проживёт.

- А сейчас один представитель от каждой команды достанет из бочонка один листок бумаги. Теперь огласите, какие слова написаны у вас на листах. Составьте пословицу из всех услышанных слов. (Кто медленно живёт, тот ... проживёт.)

- Какого слова не хватает?

- Раскройте смысл данного совета.

- Поможет он будущему долгожителю? Занесём его в книгу.

3. Подведение итогов

- Давайте перелистаем составленную нами книгу. Я буду листать, а вы называть советы.

- Вот сколько полезного мы сегодня почерпнули из нашей книги «Советы долгожителя». И действительно, следуя по жизни его несложным правилам, можно надолго оставаться здоровыми и полными сил.

Чтобы расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!