

КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

*поурочные разработки по программе
«Разговор о правильном питании»*

Пояснительная записка

Предлагаемое пособие представляет собой подробные поурочные планы по работе курса «Разговор о правильном питании», который реализуется с 1 класса в соответствии с ФГОС, включенного в образовательную программу школы, и ориентированного, прежде всего, на работу в комплекте с УМК «Разговор о правильном питании» авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2002.

В данной КНИГЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ дано примерное планирование занятий, определены цели и задачи каждой темы, а также возможные формы проведения занятия, интересные сведения, которые могут быть сообщены детям. Пособие содержит материалы, предназначенные для педагога, раскрывающие методику преподавания данного курса в целом. Автор ставит цель: максимально облегчить как подготовку учителя к проведению занятий, так и проведение самого занятия. Содержание разработок отвечает следующим принципам:

- Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста
- Практическая целесообразность – содержание занятий отражает наиболее актуальные проблемы питания
- Развитие и системность – содержание, цели и задачи сборника формируют у детей умения, знания и навыки, которые им пригодятся при изучении следующего курса по правильному питанию
- Вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся
- Модульность структуры – материал может использоваться на базе любых учебных учреждений в учебной и во внеклассной работе
- Необходимость и достаточность предоставленной информации – детям представлен только тот объем информации, который касается правильного питания и который они могут легко использовать в жизни

При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить детям свои индивидуальные качества: активность, находчивость. Задания и конкурсы, включенные в пособие, ориентированы на творческую работу детей, как

индивидуальную, так и коллективную. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые блюда и правила питания являются традиционными для русской кухни.

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- чтение по ролям;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам – конкурсы, викторины
- проекты
- совместная работа с родителями
- встреча с интересными людьми
- сюжетно – ролевая игра

Программа предполагает активное участие родителей, бабушек и дедушек. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации задач программы.

Главная цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у школьников основы рационального, правильного питания, основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Эта программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, позволяет осваивать навыки правильного питания.

Очень надеюсь, что материал, включенный в это пособие, поможет всем заинтересованным людям, даст толчок к новым находкам.

Харламова Т.Л.

Занятие 1

Тема: Знакомство с героями «Улицы Сезам»

Цель:

познакомить учащихся с героями улицы Сезам

Задачи:

- продолжить работу по формированию навыков здорового образа жизни;
- развивать интерес к внеклассным занятиям;
- формировать культуру здоровья младших школьников

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами снова отправляемся в интересное путешествие по Улице Сезам. Мы вновь встретимся с куклами, которые все вам известны и с реальными персонажами.

Учитель: А сейчас загадки. Я буду вам рассказывать о персонаже, а вы должны сказать, кто это.

1. Огромный. Неуклюжий, очень добродушный, доверчивый. Своим разумом он похож на четырехлетнего ребенка, но он вовсе не глуп. Любит всех обо всем расспрашивать. Его дом – большое дупло в дереве, которое растет во дворе. В дупле хранятся все его вещи. Кто это? (дворовой по имени Зелибоба)

2. Немного медлительный, задумчивый и рассудительный. Постоянно что – то придумывает, конструирует, чинит, изобретает. Добрый, отзывчивый, готов прийти на помощь, друзьям или позвать их с собой в свои воображаемые путешествия. Кто это? (Кубик)

3. Лучшая подружка Кубика. Она все время что – то выдумывает, умеет в любой ситуации обязательно увидеть что – то хорошее, веселое. Радуетса самой себе, окружающему миру, друзьям, знакомым. Она любит что-то делать самостоятельно. Она обожает придумывать для себя и друзей новые необычные праздники. Кто это? (Бусинка)

Учитель: Откройте тетрадки на самой 1 странице, посмотрите на кукол, с которыми мы с вами будем учиться в течение всего года. А чему мы будем учиться? Прочитайте в нарисованном компьютере.

- Продолжаем знакомиться с героями Улицы Сезам.

4. Она обаятельная, милая, спокойная, доброжелательная, любит задавать вопросы, обожает читать сказки. Кто это? (Катя)

5. Работает в магазине. Очень веселый, для каждого у него всегда найдется шутка, веселое слово для поддержки или просто поднятия настроения. Обитатели двора всегда спрашивают у него совета. Любит готовить, особенно используя те овощи, которые выращивает мама. Соседские мальчики и девочки называют его...как?
(Дядя Саша)

6. Детский врач. Молодая, красивая, обаятельная. Каждое утро делает зарядку, к чему призывает и остальных жителей двора. Она всем рассказывает о том, как приятно и полезно заниматься спортом. Любит выращивать цветы, овощи, о которых знает буквально все. Во дворе у нее свой небольшой огород, ухаживать за которым маме помогают все обитатели двора – люди и куклы. Все дети во дворе называют Катину маму...как? (Тетей Ниной)

7. Она – душа двора. Шумная, веселая, любит пошутить. Она олицетворение народной мудрости, русского характера. Она добрая, но строга к тем, кто мусорит. Помимо работы, у нее есть увлечение. В своем доме она оборудовала гончарную мастерскую и делает замечательные вазы, кувшины, блюда, обжигает их и расписывает. Она – хранительница фольклора и традиций, знает много сказок, песен, пословиц и поговорок. Кто это? (Тетя Даша)

Учитель: Переверните страницу и прочитаем вслух о наших персонажах.

Учитель: Вот мы и познакомились с теми, кто будет вместе с нами учиться по этой тетради. Ребята, как называется эта тетрадь?

Учитель: Как вы думаете, о чем мы будем с вами говорить на занятиях?

Что значит правильно питаться?

Учитель: Переверните страницу и прочитаем содержание. Что такое содержание?

Учитель: Давайте прочитаем, о чем будем говорить на наших занятиях.

В конце даны правильные ответы на многие вопросы и задания.

Учитель: А сегодня мы с вами решим тест, чтобы узнать, что вы знаете о правильном питании.

Входной тест

1. Какое у тебя здоровье?

- а) крепкое б) среднее в) слабое

2. Как ты питаешься?

- а) хорошо б) ем много, но все время хочу есть в) плохо

3. Для чего мы едим?

- а) чтобы не быть голодными б) еда нужна организму для жизни в) не знаю

4. Принимать пищу надо....

- а) в одно и то же время б) по мере возможности
в) все равно когда, лишь бы покушать

5. Сколько раз в день нужно питаться?

- а) 3 раза б) 4 – 5 раз в) 7 раз

6. Нужно ли в школе завтракать?

- а) нет б) да в) не знаю

7. Каким должно быть питание?

- а) разнообразным б) кушать только то, что люблю в) не знаю

8. Выполняешь ли ты санитарные правила?

- а) да б) нет в) иногда

9. Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- а) 4 литра б) 2 литра в) 1 литр

Ответы на 1, 2, 8 вопросы не оцениваются, в остальных заданиях – за каждый правильный ответ ставится 1 балл.

6 баллов – высокий уровень

4 – 5 баллов – средний уровень

0 – 3 баллов – низкий уровень

(ПРОВЕРКА ТЕСТА)

Учитель: Ну, вот мы с вами и определили, что о том, как правильно питаться, знают не все. Поэтому, мы должны как можно лучше изучить нашу программу, чтобы не болеть и быть всегда жизнерадостными.

Занятие 2

Тема: Если хочешь быть здоров

Цель: прививание навыков здорового образа жизни

Задачи:

- продолжить работу по формированию навыков здорового образа жизни;
- развивать интерес к внеклассным занятиям;
- формировать культуру здоровья младших школьников

Ход занятия:

Учитель: Ребята, на прошлом занятии мы познакомились с героями наших занятий. А сегодня мы отправимся на Чудо – Остров, по которому нас будет сопровождать новый герой. А как его зовут, давайте отгадаем.

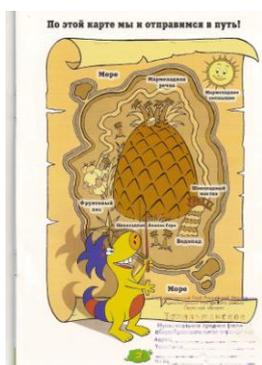
1 задание. нужно вписать в клеточки первые буквы название этих предметов

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

И узнаем имя героя, который будет с нами путешествовать. (Приготовить картинки: 1 – чашка, 2 – утка, 3 – дом, 4 – арбуз, 5 – слон, 6 – телефон, 7 – иголка, 8 – коньки) Ребята, как зовут героя? (Чудастик). Правильно, это Чудастик. Он нам расскажет о том, какой образ жизни нужно вести, чтобы быть здоровым. А для того, чтобы попасть на остров, нам нужно провести физкультминутку.

физкультминутка (едем на паровозе, летим на самолете, сели. глаза закрыли, вращения головой вправо, влево)

(В это время учитель открывает доску, на которой карта. на карте нарисованы в произвольном порядке, но в центре – ананасовая гора, есть Молочная река, фруктовый лес, кисельный водопад, шоколадный мостик и мармеладная школа.)



Учитель: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. А это что такое? Письмо для нас! «Привет! Меня зовут Чудастик. Почему Чудастик? Потому что у меня всегда

чудесное настроение, много чудесных друзей, с которыми мы все живем на Чудо – Острове, где много – много вкусного шоколада, фруктов. Мы с друзьями играем в разные игры, поем смешные песенки, отгадываем в школе разные загадки, закаляемся и купаемся и никогда не боеем. Приглашаем вас к нам в гости на Чудо – остров!»

Учитель: Ну что, ребята, пойдём в гости? (Да)

Только давайте сначала вспомним правила хорошего тона, как себя нужно вести в гостях? (*не кричать, не жадничать, не мусорить, и т. д.*)

Наше знакомство с островом мы начинаем с вами с фруктового леса. Ребята, какие фрукты вы знаете? Чем отличается фрукт от ягоды? Подумайте и вспомните, какие загадки о фруктах вы знаете. Ну что же, хорошо мы погуляли по фруктовому лесу. Идем дальше? **физкультминутка** (ходьба на месте)

А вот, смотрите, мы вышли на берег молочной речки. А чтобы перейти на другой берег, нам нужно отгадать кроссворд о молочных продуктах. «Что можно сделать из молока?»

Кроссворд.

с м е т а н а

й о г у р т

а ц и д о ф и л и н

т в о р о г

б и ф и д о к

п р о с т о к в а ш а

- Этот продукт очень густой и получают его из цельного молока (сметана)
- Этот продукт образуется в результате молочнокислого брожения, он густой и бывает с разным вкусом. Его рекомендуют есть на завтрак (йогурт)
- Этот продукт по составу аналогичен обычному кефиру, он обладает хорошими лечебными свойствами. продается в магазинах (ацидофилин)
- Этот продукт готовят из прокисшего молока, нагревая и процеживая. (творог)

- Этот продукт по составу аналогичен обычному кефиру, но в него добавляют разные вкусные добавки, он жидкий (бифидок)

- Этот продукт по своему составу практически не отличается от обычного кефира, его готовят в домашних условиях (простокваша)

Учитель: Хорошо справились с заданием, а сейчас перейдем речку по шоколадному мостику. Ребята, а как вы считаете, шоколад нужно есть или нет. Может быть он вреден? (полезен для работы головного мозга)

Правильно. **2 задание.**



Учитель: И сейчас мы с вами зайдем в мармеладную школу и посмотрим, как Чудастик и его друзья учатся на уроках.

Учитель: Перед вами изображение Чудастика. Обведите его по точкам. .

3 задание.



Учитель: Ну что, идем по острову дальше? Впереди – кисельный водопад. Ребята, поднимите руки те, кто любит пить кисель. (...) А почему так мало? Ребята, кисель – это очень полезный продукт, так как он полезен для нашего желудка и кишечника. Кисель защищает стенки желудка от проникновения в него болезнетворных бактерий. Кисель может быть с различными вкусами – молочный из клюквы, малины, смородины, яблок, груш. Нужно только его пить горячим, да еще и с булочкой и тогда, после прогулки и занятий на свежем воздухе, вы будете сытыми и

здоровыми. Давайте прочитаем текст в тетрадке, о чем же поведает нам и героям улицы Сезам тетя Даша. стр. 7. (читаем до стр.8 до слов Кубика)

Учитель: Ребята, скажите, а ананас – это полезный продукт? (..) Почему? (...) Можно ли есть много экзотических фруктов? (...) Почему? (может быть аллергия ...) Сейчас мы поднимаемся с вами на гору и, поднимаясь, будем снимать с ананаса чешуйки и вспомним гигиенические правила, чтобы быть здоровым:

- Мою руки перед едой с мылом;
- Мою фрукты и овощи перед едой;
- Ем небольшими кусочками, не тороплюсь;
- Не разговариваю во время еды;
- Делаю утром зарядку;
- Занимаюсь спортом и физкультурой
- ЕМ только полезные продукты

Учитель: О том, какие продукты полезные, мы поговорим на следующем занятии. А сегодня нам уже пора возвращаться в школу и пора попрощаться с Чудастиком и его замечательным островом. А портрет Чудастика мы с вами дорисуем на уроке рисования. До свидания, до встречи, Чудастик!

Занятие 3

Тема: Самые полезные продукты

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Задачи:

- научить выбирать самые полезные продукты
- учить культуре поведения за столом в общественных местах

Ход занятия:

Учитель: Ребята, на прошлом занятии мы с вами начали говорить о полезных продуктах. Сегодня попробуем разобраться, что это за полезные продукты такие. А может быть их и нет совсем. Откройте тетрадки на странице 8 читаем со слов Кубика. Выполните задание на стр.8. (...)

Учитель: Давайте проверим, что у вас получилось. Какие продукты вы нарисовали. Если у вас полезный продукт, ставьте рядом с ним зеленый кружок, если у вас

продукт полезный, но который мы не используем каждый день – желтый кружок, а если у вас продукт совсем не полезный – красный кружок. А как определить, полезный или нет? Вот послушайте рассказы ребят и поставьте кружки. (сообщения, которые готовятся заранее)

1. Правильное или рациональное питание необходимо развивающему организму ребенка. –В рационе питания обязательно должны присутствовать белки. Если белков недостаточно, то ребенок быстро утомляется, нарушается работа головного мозга, замедляется рост . Наибольшее количество белков находится в мясе говядины, кур, телятины, цыплят, в рыбе.
2. Детям необходимы и жиры – растительное и сливочное масло. Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами Д, Е, К, А. Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде, так же как и растительное масло.
3. Витамины и минеральные вещества – важнейшие компоненты рациона питания детей. Значительное содержание углеводов в растительной пище. В овощах и фруктах содержится много глюкозы, фруктозы, которые необходимы организму ребенка, так как он постоянно движется и тратит много энергии.
4. Крупы являются важным источником углеводов. Легко усваиваются углеводы, которые находятся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода.

Учитель: Итак, у кого только зеленые кружки и желтые, приклейте себе улыбку . Это значит, что ваши любимые продукты – правильные.

Учитель: А мы сейчас работаем дальше. Читаем текст на стр. 9. по ролям (2 героя выходят к доске)

Учитель: Выполните задание №1 на стр.11 (только 3 самых полезных продукта)

Учитель: Сейчас мы с вами поиграем в игру «Мы идем в магазин» (на доске висят упаковки от разнообразных товаров, в том числе и вредных для здоровья. Товаров должно быть по количеству учеников в классе, или чуть больше, для того, чтобы все ученики могли принять участие в игре. Дети подходят к продавцу (учитель или ребенок) и просят какой – либо товар и должны объяснить, почему именно этот продукт полезен и чем он полезен)

На сегодня наш поход в магазин окончен, вы хорошо справились с заданием и я уверена, что придя в настоящий магазин вы купите только полезные продукты.

Занятие 4

Тема: Самые полезные продукты

Ход занятия:

Учитель: Ребята, у вас на столах для каждого приготовлен тест, который называется «Самые полезные продукты». Я предлагаю вам ответить на эти вопросы, но только писать ответы полные, с комментированием.

Тест «Самые полезные продукты»

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю _____, потому что это _____
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю _____, потому что это _____
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю _____, потому что это _____

Учитель: Давайте послушаем, что у вас получилось. (ответы 3 – 4 человека)

Учитель: Вот вы говорите, что это – полезные продукты. А почему мы некоторые продукты называем полезные, а некоторые – не полезные? Я предлагаю вам игру «Разноцветные столы». У каждого из вас есть карточки с названием или рисунком некоторых продуктов, которые мы используем в пищу. Вы по очереди будете подходить и раскладывать свои продукты на тот стол, какой подойдет вашему продукту. Напоминаю, что зеленый стол – продукты, которые мы используем часто и они полезные. Желтый стол – полезные продукты, но используем их редко. Красный стол – продукты, которые не нужно использовать в пищу. (игра)

Учитель: Давайте проверим, правильно ли все. Хорошо, справились с заданием. А вот мне интересно, а в каких магазинах можно купить эти и другие продукты. Как называются такие магазины? давайте отгадаем кроссворд на стр.12. в тетради.

Учитель: Сейчас посмотрим, что еще придумали для нас герои улицы Сезам. Кубик нам предлагает следующее задание. Стр.13. задание 4. давайте вспомним, какой сегодня день недели. Запишите, что вы кушали на завтрак, на обед.

Учитель: А дома вам задание – за неделю вы должны заполнить эту таблицу вместе с мамами. И посмотрим, какие блюда можно приготовить для разнообразного правильного питания.

Занятие 5

Тема: Как правильно есть

Цель: формирование у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Задачи:

- сформировать у детей представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания
- воспитывать культуру поведения за столом во время приема пищи

Ход занятия:

Учитель: Ребята, какие необычные блюда вы с мамами придумали?

Сегодня вы узнаете, как правильно нужно есть. Откройте тетрадки на стр.14. Прочитаем по ролям, выходите к доске. Хорошо, а сейчас послушайте стихотворение и скажите, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание.

Робин Бобин Барабек скушал сорок человек,

И корову, и быка, и кривого мясника,

И телегу, и дугу, и метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом, а потом и говорит: У меня живот болит...

Учитель: И так, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание.

Учитель: Послушайте, какие интересные факты были в нашей истории.

Один из французских королей очень любил блюда из яиц и питался преимущественно только ими. Однако это привело к тому, что король к 30 годам сильно заболел и умер.

Русские цари всегда славились размахом пиршества. так, в царствование Екатерины 2 ежедневный обед состоял из 80 блюд. не отставали от царей и их подданные. Так, два брата – дворянина Бобова прославились своим обжорством. На обед братьям жарили два гуся, два поросенка, давали десяток тарелок борща,

гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его – «Не вздыхай, мы еще ужинать будем».

Учитель: Как вы думаете, болели животы у братьев?

Учитель: Послушайте песенку и ответьте на вопрос песенки.

Шел по городу волшебник по прозванию Сизый нос,

И дарил всем, всем прохожим, что в корзинке нес.

Нес он фрукты и печенье, нес он вкусное варенье,

нес колбаски и творог. Всех обрадовать он смог.

И ребятам, без разбору, все, все, все давал.

И взамен за угощенье, ничего не брал.

Все ему спасибо говорили, много раз благодарили.

Но прошел всего лишь час у ребят, как будто враз

Заболели, заболели, заболели животы....А почему?

Учитель: Молодцы, я думаю, что вы не будете ничего ни у кого брать на улице и кушать. А сейчас посмотрите в тетрадке стр.16 и скажите, какие правила нужно выполнять, чтобы не болели животы.

Учитель: На стр.17. выполните задание 1. Давайте проверим. У кого правильно, поставьте себе улыбку. На стр.20 есть еще одно задание. Это творческое задание. Подумайте и выполните его. Можете все приклеить себе улыбку. Молодцы, плакаты у вас получились замечательные.

Учитель: Домой вам будет такое задание. На стр. 18 – 19 вы видите таблицу. Найдите сегодняшний день недели. Какие правила вы сегодня выполняли, поставьте + в этой клеточке. И в течение недели вам нужно будет дома отмечать, все ли правила вы соблюдаете.

Занятие 6

Тема: Удивительные превращения пирожка

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

Задачи:

- формирование умений правильно определять время при помощи часов;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью

Ход занятия:

Учитель: Ребята, давайте проверим, как вы выполнили домашнее задание. У кого из вас в таблице нет ни одного минуса? Молодцы. Приклейте себе улыбку. А мы сегодня с вами будем говорить о режиме питания, о правильном употреблении пищи. Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто. Существует режим питания школьников. Посмотрите на свои карточки. У каждого из вас на столе есть режим питания.

<i>Завтрак дома</i>	<i>7-30 – 8-00</i>
<i>Горячий завтрак в школе</i>	<i>11-00 – 11-30</i>
<i>Обед дома</i>	<i>14-00 – 14-30</i>
<i>Полдник</i>	<i>16-30 – 17-00</i>
<i>Ужин</i>	<i>19-00 – 19-30</i>

Учитель: Как вы думаете, а зачем нужен режим питания? Может нам лучше есть тогда, когда захотим и сколько влезет?

Учитель: Давайте представим, что мы с вами съели пирожок. Что же с ним происходит дальше? Откройте тетрадки на стр. 21 и прочитаем текст.

Учитель: А сейчас проведем опыт о путешествии пирожка. *(На полу укладывается шнур длиной 10 м. В начале веревки раскладываются камешки – «зубы». Отмеряется 40 см – «пищевод» от начала и укладывается двухлитровая банка, которая изображает «желудок». От банки отмеряется 25 см и кладется камешек – он показывает границу двенадцатиперстной кишки. С другого конца веревки отмеряется 1,5 м и кладется камешек, показывающий границы толстой кишки. Вся оставшаяся длина – «тонкий кишечник».*

Учитель: Желаящие могут показать и рассказать, что происходит с пирожком после того, как мы его съели.

Учитель: А сейчас я предлагаю вам выполнить задание №1 на стр. 23.

Учитель: А сейчас проведем игру « Доскажи пословицу». Я буду называть первую часть пословицы, а вам надо выбрать на доске концовку и объяснить ее смысл.

* 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)

Учитель: А сегодня вам такое задание – узнать у мамы или бабушки, с какими начинками они пекут пирожки. Запишите эти рецепты на отдельном листочке. На следующем занятии мы с вами устроим настоящий аукцион рецептов.

Занятие 7

Тема: Удивительные превращения пирожка

Ход занятия:

Учитель: Ну что, узнали с какими начинками могут быть пирожки? А сейчас – аукцион. Выиграет тот, кто последним назовет начинку для пирожка. А приз – книжечка с вашими рецептами. (игра)

Какие вы все молодцы. Оказывается, можно испечь пирожки с любыми овощами и фруктами. Послушайте, какие рекордсменами могут быть фрукты и овощи.

- Самый длинный кабачок – длиной 107 см – выращен в теплице Петропавловска – Камчатского
- Самый большой огурец – массой 30 кг – выращен в Австралии в апреле 1989 года.
- персик массой 411 г., длиной 304 мм в диаметре сорван в августе 1984 г., с 26 – летнего персикового дерева в Лондоне
- Самая большая морковь была выращена в сентябре 1986 г. в Новой Зеландии, масса ее 7 кг.
- Самый большой лимон был выращен в августе 1982 г. в Америке, массой 3 кг 88г
- Самая большая дыня – массой 118 кг – выращивалась в течение 10 лет в Америке

Вот какие можно вырастить овощи и фрукты. Здорово, да?

Скажите, когда лучше всего есть овощи и фрукты и нужно ли их есть. Почему?

Давайте вспомним, какой режим питания должен быть у младшего школьника.

Физкультминутка. Тик-так, тик-так - все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так (наклон головы то к одному плечу, то к другому)

Смотри скорей, который час,- Тик-так, тик-так, тик-так,

Налево – раз, направо – раз(раскачиваются как маятники, голова то к левому плечу, то к правому)

Мы тоже можем так. Ноги вместе, руки в такт –

Тик-так, тик-так, тик-так (ноги прыжком вместе, руки в сторону и кверху)

Учитель: Русская народная пословица гласит: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 и проживешь – 99» Как вы понимаете ее смысл?

Учитель: Посмотрите, на моем столе лежат карточки с блюдами для завтрака, обеда, полдника и ужина. Ваша задача – определить, какие блюда для какого приема пищи предназначены и положить карточку с этими блюдами возле тех часов, в какое время мы принимаем эту пищу. (*завтрак – каша, какао, хлеб с маслом и сыром; обед – борщ, тефтели с пюре, салат с капустой, хлеб, компот; полдник – пирожок, чай; ужин – творожная запеканка, кефир*)

Учитель: Отгадайте, о каком фрукте этот рассказ. «Королями фруктов в России считался этот фрукт. Их насчитывается сотни сортов, от маленьких кислых дичков до знаменитой ароматной антоновки. Этот сорт назван так по селу Антоново, откуда этот фрукт и пришел к нам. Этот сорт убивает некоторые болезнетворные микробы, в том числе и возбудителей дизентерии. Что это за фрукт? (яблоко) Правильно. Яблоки придают человеку силу, продлевают молодость. Интересный факт: яблоки хорошо переносят космические скорости, сохраняясь при этом целыми, в то время, как лимоны и апельсины в стратосфере «взрываются», разлетаясь на кусочки. Яблоки вошли в обязательный рацион питания космонавтов.

Учитель: Вот какой интересный фрукт. И сегодня я предлагаю вам выбрать себе такой фрукт, который вам больше всего понравился – красный, желтый или зеленый. (*можно к настоящим яблокам привязать или приклеить листочек с режимом питания школьника, чтобы еще раз напомнить ребятам о нем. Или раздать яблоки, вырезанные из бумаги, а на другой стороне напечатать режим.*)

Учитель: Ребята, я очень надеюсь, что вы будете соблюдать режим питания и будете здоровы.

Занятие 8

Тема: Из чего варят кашу

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню

Задачи:

- рассказать детям о каше, как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья;
- познакомить с правилами приготовления каши

Ход занятия:

Учитель зачитывает отрывок из рассказа Н.Носова «Мишкина каша»

Учитель: Ребята, вспомните, как называется это произведение, кто его автор, о чем говорится в этом рассказе

Учитель: Сегодня мы с вами, как и герои Носова, будем варить кашу. О какой каше пойдет речь, догадайтесь.

Черна, мала крошка,
А пользы много в ней.
В воде поварят,
Кто съест – похвалят. (Гречка)

Вот какое сказание есть о гречке.

У одного царя родилась дочь. Красоты неопишуемой – лицо белое, рот алый, волосы черные. Царь все думал, как бы ее назвать, какое имя лучше выбрать – это не нравилось, то не подходило. Тогда решил он выйти на дорогу и у первой женщины спросил: «Как твое имя?» И этим же именем назвал свою дочь. Сказано – сделано. Незнакомка назвалась Крупеничкой. И царская дочь получила имя Крупеничка.

Когда она выросла, на страну напали враги. Царя убили, а царевну увезли в плен. На чужой стороне царевна истосковалась по родному дому, обернулась зернышком и возвратилась домой. Друзья, подружки закопали Крупенияку в землю. С тех пор, что ни год, вырастал на этом месте белый цветок на красивом стебельке, рождал зернышки, темные, как волосы девушки. В память о красавице царевне народ назвал зерна крупеничкой, а затем и гречихой.

Учитель: Я предлагаю вам игру «Золушка» Выберите из трех видов круп только гречневую. Кто быстрее.

(Можно взять гречку, манку, рис)

Учитель: Какую кашу можно сварить из гречки?

(гречневую)

Учитель: Какие каши вы еще знаете?

Учитель: Что такое каша?

Каша – это исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось по чуть-чуть гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ – все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень полезно и вкусно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов.(рисунок)
Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь»

Учитель: Вы знаете, как сварить кашу?

Учитель: Правильно. Но кашу из одной крупы не приготовишь. Нужно масло. Знаете такую поговорку: «Кашу маслом не испортишь» Масло делает вкус каши более мягким, нежным. Что же еще необходимо для каши? Отгадайте загадки и запишем отгадки на доске.

1. Меня одну не едят, и без меня не едят.

На воду упала – и сразу пропала. (соль)

2. Я бел, как снег в чести у всех

И нравлюсь вам во вред зубам (сахар)

3. Белое, а не вода, сладкое, а не мед.

От буренушки берут, деточкам дают. (молоко)

Учитель: вот и составили мы с вами рецепт каши, почти сварили. Но это еще не все. Оказывается, кашу можно украсть разными вкусами: медом, изюмом, орешками, фруктами. Каша сразу улыбнется, станет очень вкусная и полезная.

Учитель: Выполните задание 1 в тетради

Учитель: Выполните задание 4 в тетради

Учитель: Дома вам задание – найти произведения, в которых говорится о каше и о зерне.

Занятие 9

Тема: Как сделать кашу вкусной

Ход занятия:

Учитель: Проверяем домашнее задание. Игра «Аукцион» Кто последний назовет произведение, тот и выиграл.

Учитель: Вот сколько много произведений о каше. Сегодня мы продолжим говорить по этой теме. Давайте вспомним, какие каши вы знаете. *(дети называют и пишут на доске)*

Из чего готовят каши, которые вы называли? (из крупы, зерна)

Учитель: Хотите узнать, как зерно превращается в кашу? Тогда послушайте рассказ своих друзей.

Пришел человек ранним утром на вспаханное поле и бросил в почву зерно. Под землей оно набухло и проросло. Маленький проросток стал тянуться вверх, к солнышку. С каждым днем он становился все выше. Дождик поливал росточек, солнышко его согревало. Через некоторое время появился у ростка колосок, в котором прятались маленькие зернышки. «Заколосилось поле!» - говорили люди, проходя мимо.

Зернышки в колоске росли, а сам колосок, вбирая в себя солнечный свет, становился золотым. «Пора урожай убирать!» - и вот на поле появились комбайны. Комбайнеры собрали зерно. С поля отвезли зерно на мельницу и обмолотили. Так зерно превратилось в крупу, из которой мы теперь можем приготовить кашу.

(можно сделать иллюстрации к рассказу, или презентацию или рисованный мультфильм)

Учитель: Как из зерна получают крупу, вы теперь знаете, а из какой крупы делают какую кашу? Давайте разберемся. Откройте тетрадь на странице 28, задание 2. *(проверка + наклейки)*

Учитель: Все растения, о которых мы сейчас выполняли задание, растут в нашей стране, но так было не всегда. Ведь родом эти растения из разных уголков Земли.

Учитель: Сейчас поиграем в игру «Географ» и узнаем, где же раньше росли эти растения. Выходит один человек, берет картинку с изображением растения, говорит, как оно называется, на карточке написано, где оно росло, на карте мира нужно найти эту страну. Если будут затруднения, можно пригласить на помощь друга.

Пшеница – Иран, Афганистан, Закавказье

Ячмень - Иран, Афганистан, Закавказье

Овес - Иран, Афганистан, Закавказье

Кукуруза – Центральная Америка

Просо – Китай, Монголия, Африка

Рис – Юго–Восточная Азия

Гречиха - Восточная Азия

Учитель: А вы знаете, что каша не только одно из самых любимых блюд человека, но и одно из самых старинных. Самые «старшие» каши - пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тыс. лет. Рисовую кашу – 5 тыс. лет; гречневую – 4 тыс.лет. За это время придумано огромное количество пословиц и поговорок , стихов и песен о них. Я предлагаю конкурс «Пословицы заблудились».

Кто не участвовал в играх, или желающие вызываются 3 человека им нужно собрать рассыпавшиеся пословицы:

- Просо не посеешь.....блин не испечешь
- Не гладь лошадь кнутом.....гладь овсом
- Когда каша в печи стоит.....не страшен мороз, что на дворе трещит
- Если про кашу не забудешь.....здоровым будешь
- Щи да каша.....пища наша
- Гречневая каша.....сама себя хвалит
- Гречневая каша....матушка наша
- С ним кашине сваришь
- Кашу маслом.....не испортишь
- Сам кашу заварил.....сам и расхлебывай

Учитель: Ребята, на завтрак обычно нужно есть кашу. Есть очень много разных рецептов блюд для завтрака, основа которых – каши. Вот некоторые из них:

- Каша манная молочная

- Каша манная «розовая» - в кашу влить морковный сок
- Каша пшенная молочная или рассыпчатая
- Каша гречневая молочная или рассыпчатая
- Каша геркулесовая
- Каша пшенная с тыквой

Учитель: Ну, что же, мы с вами хорошо поработали, пора и подкрепиться. Вы видите, что наши повара (или мамы или бабушки) приготовили для вас самые разнообразные каши и разные вкусы, которыми можно украсить кашу. Я предлагаю каждому выбрать любую кашу, выбрать, чем вы ее украсите, придумать ей название и написать рецепт и все это записать в тетрадь на странице 29, задание №3.

Учитель: У вас у всех получились отменные рецепты и блюда. Приклейте себе улыбку. Приятного всем аппетита!

Занятие 10

Тема: Плохой обед, если хлеба нет

Цель: формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Задачи:

- развивать представление детей о ценности хлеба как продукта питания;
- формировать общее представление о технологии выращивания и изготовления хлеба;
- познакомить детей с народными традициями и обычаями;
- развивать артистические навыки

Ход занятия:

Учитель: Радо солнцу небушко, полюшко подсолнушку.

Рада скатерть хлебушку: он на ней как солнышко.

Учитель: Сегодня мы поговорим с вами о хлебе. А сейчас мы поиграем и профессии узнаем, что хлебу на стол прийти помогают. Посмотрите, на доске таблички с названиями различных профессий. Выберите, пожалуйста, те профессии, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к хлебу, и объясните свой выбор. (на

доске таблички: артист, пианист, шофер, тракторист, повар, пекарь, комбайнер, учитель, механизатор, портной, мельник, кондитер)

Учитель: Я думаю, что на стол хлебу помогают прийти все люди, которые любят и знают свое дело. И какой бы ни была их профессия, их можно назвать одним словом – мастер. А как же приходит хлеб к нам на стол, нам помогут узнать ваши товарищи, которые приготовили стихи.

1. Снег растает в поле чисто, схлынет талая вода –
Побежит за трактористом ранним утром борозда.
2. Выйдут сеялки потом засеять поля зерном.
И черны, как из печи, провожают их грачи.
3. Чтобы всходы были крепче, не напала злая тля,
И удобрит и подлечит летчик с воздуха поля.
4. Слышен летом до заката гул комбайна у реки,
И везут на элеватор урожай грузовики.
Время жаркое – страда – праздник мирного труда.
5. Убран хлеб – и тихо стало. Мелят мельницы зерно.
Поле – полюшко устало и под снегом спит оно.
6. Над селом дымки плывут: пироги в домах пекут!
Почему у пирога зарумянились бока?
Потому что поле летом было солнышко согрето.
7. Потому что днем весенним, летним днем, осенним днем
Согреваем землю все мы и любовью и трудом!

Учитель: Ребята, как вы думаете, тяжелая эта работа – вырастить хлеб? (Да)

Сейчас мы с вами немного поиграем. **Игра – разминка называется «Элеватор»** (Все ребята делятся на 2 – 3 команды. Каждой команде дается детская машинка – грузовик. В машину ставится мешок с зерном. Задача ребят – довести машину до элеватора, выгрузить мешок и привезти машину обратно, передать следующему игроку. Следующий игрок едет за мешком, грузит в машину и везет другому игроку. И т.д. Побеждает та команда, которая быстрее справится с задачей и не просыплет зерно.)

Учитель: Все справились с заданием. Молодцы. Трудная это работа. А знаете ли вы, что для выпечки одного батона требуется десять тысяч зерен? Вот почему нужно уважительно и бережно относиться к хлебу.

Учитель: Ребята, а может быть нам и не нужен совсем хлеб, и не нужно его выращивать. Как вы думаете?

Учитель: Оказывается, хлеб содержит большинство питательных веществ, необходимых человеку. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В, минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк, витамины группы В.Е. (*Можно поставить запись или видео на компьютере – интервью с врачом*)

Учитель: Сегодня отправимся на обед с нашими героями. Сейчас откройте тетрадки и прочитаем текст.

Учитель: А я немного добавлю наших героев. В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Салат обязательно можно заправить маслом, сметаной или майонезом. В качестве первого блюда можно приготовить бульон мясной или куриный, овощные, крупяные супы, щи и борщи, рассольники, супы из гороха, с клецками, молочные супы. Летом полезны фруктовые супы, свекольники, окрошки.

Традиционно второе блюдо является мясным или рыбным. К нему добавляется овощной гарнир. В качестве третьего блюда используются свежие соки, фрукты, овощи, плодовоовощные пюре, компоты, муссы, печеные фрукты.

Учитель: Сейчас нам нужно составить меню для наших героев на сегодняшний день. Что мы можем им предложить? (*На доске надпись МЕНЮ. Каждый желающий по очереди подходит к доске и вписывает свое блюдо. Или можно разделить на 3 команды как в игре – разминке и составить свое меню*)

Учитель: Дома вам задание – посмотреть в книгах пословицы о хлебе.

Занятие 11

Тема: Плохой обед, если хлеба нет

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы продолжаем говорить о главном богатстве – о хлебе.

В каждый дом, на каждый стол

Он пожаловал – пришел.

В нем – здоровье наше, сила,

В нем – чудесное тепло.

Сколько рук его растило,

Сохраняло, берегло!

Учитель: Дома вам нужно было вспомнить пословицы о хлебе. Наш герой Зелибоба принес нам три колоса с зернами – пшеничный колос, овсяный колос и гречневый колос, но зернышки высыпались и перемешались. Нам нужно собрать их снова. На каждом зернышке – половинка пословицы. Давайте соберем колоски. *(На доске нарисовать колосья. Ребята читают половинку и собирают вместе. Можно сделать по командам кто быстрее, а можно по цепочке.)*

Хлебушко – пирогу дедушка.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Не в пору обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода – все не беда.

Много снега – много хлеба.

Ржаной хлебушко – калачу дедушка.

Хлеб на стол – и стол престол.

Хлеб – батюшка кормилец.

Хлеб – всему голова.

Все приедается, а хлеб нет.

Учитель: Ребята, Зелибоба оставил нам письмо. Давайте его прочитаем.

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу вам из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир

и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров! Зелибоба.

Учитель: Прав ли Зелибоба? Давайте дадим ему правильные советы. Каким должен быть обед. Давайте составим ему письмо и напишем полезные советы. (*письмо пишем на доске, чтобы всем было видно или на компьютере с трансляцией на экран, а потом запишем в тетрадь по чтению или русскому языку*)

Учитель: На долю обеда приходится 50% суточных калорий. Обед должен состоять из 4-х блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Для того, чтобы пища была хорошо усвоена, необходимо, чтобы ребенок обедал всегда в одно и то же время. Благодаря этому организм заранее готовится к приему пищи. За 10-15 минут до приема пищи, ребенок должен прекратить играть в шумные подвижные игры, чтобы организм настроился на обед. После обеда нужно отдохнуть в течение получаса: можно поиграть в тихие игры.

Учитель: Письмо составили, а я вам предлагаю **игру «Угадай-ка»**. Это будут загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

*Сидит на ложке, свесив ножки (лапша)

* Кругла, рассыпчата бела, на стол она с полей пришла (картошка)

* Что копали из земли, жарили, варили, что в золе мы испекли, ели, да хвалили (картофель)

* Картошка, капуста, морковка, да лук...

До чего же хороши получились наши...(щи)

*Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый (хлеб)

Учитель: Сейчас выполним задание в тетрадке на стр.34. №1 и №2.

Учитель: Давайте проверим, какие блюда вы составили для обеда. (...)

Учитель: Чем можно заняться после обеда? (...)

Учитель: Сейчас ваши товарищи познакомят вас с некоторыми интересными фактами.

1 – Обед на Руси в 17 веке состоял из 5 блюд: холодное, похлебка, жаркое, взвар (напоминает компот), пироги или пирожные.

2 – Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в средние века завершал застолье. Ложками и столовыми приборами в средневековье не пользовались, поэтому за столом обходились только ножом и руками.

Учитель: Вот какие интересные исторические факты. В тетрадке для вас приготовлена игра – путешествие. Дома вы можете поиграть с мамой и папой, братом и сестрой и повторить сам и рассказать братьям и сестрам о законах правильного питания. Удачи вам .

Занятие 12

Тема: Праздник «Время есть булочки»

Цель: знакомство детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Задачи:

- расширить представление о пользе молока и молочных продуктов
- развивать творческие способности детей
- формировать уважительное отношение к народным традициям

Ход занятия:

Учитель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости в русскую горницу к нашим бабушкам. (*За столами сидят пришедшие бабушки, на столах стоит угощение, которое принесли дети из дома – разные пироги и булочки. Только не салаты и не печенье.*)

Учитель: Сегодня – праздник Масленица. Народ Масленицу называет ласково: широкая, честная, веселая. Круглый горячий блин служил для наших предков символом солнца. Погулять вволю перед строгим постом – таков дух этого праздника. А что значит пост, постовать? (*Слово ученикам.*)

1 – Раным – рано петухи у нас запели, про весну – красну возвестили.

Уж проталины меж снегов зачернели, с крыш сосульки зазвенели.

2 – Мы весны – красны прихода ожидаем, с блинами зиму провожаем,

Прощай, прощай, зимушка!

3 – Пожалуйте, бабушки дорогие, веселья вам и радости!

Давно мы вас поджидаем, праздник без вас не начинаем.

4 – Масленица – блиноедка, масленица – жироедка, масленица – обируха, масленица – обмануха.

Учитель: Дорогие бабушки, расскажите, пожалуйста, как в ваше время праздновали этот праздник.

Учитель: Ребята, вы принесли из дома булочки и пироги. А скажите. когда лучше всего по режиму питания есть булочки? (в полдник) А почему ?

Учитель: Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные продукты – кефир, молоко, ряженку, простоквашу и булочку, которую можно заменить оладьями, блинчиками или пирожком.

Учитель: Я приглашаю и бабушек и всех вас сесть за стол, но сначала вымыть руки и пополдничать. Сейчас мы проведем конкурс на лучший украшенный блин. Украсить можно вареньем, фруктами, нарисовав разные мордочки и солнышки. Приступайте к выполнению задания.

Учитель: Солнышки у вас у всех получились замечательные, можете их съесть и попробовать разные булочки.

Учитель: Масленица – один из самых веселых народных праздников. Это к ней, Масленице, больше всего подходила поговорка: «Красна изба не углами, а пирогами» . Еще издавна говорили: «Хлеб – всему голова». Я предлагаю вам и бабушкам, вспомнить пословицы о хлебе и о пирогах.

Учитель: Молодцы, много пословиц запомнили. А я предлагаю вам игру «Доскажи словечко» Я буду читать стихотворение, а вы договаривать слово в каждой строчке. Стихотворение называется « Очень – очень вкусный пирог»

Я захотел устроить бал и я гостей к себе...позвал

Купил муки, купил творог, испек рассыпчатый...пирог

Пирог, ножи и вилки тут, но что-то гости не...идут

Я ждал, пока хватило сил, потом кусочек...проглотил

Потом подвинул стул и сел и весь пирог в минуту....съел

Когда же гости подошли, то даже крошек не...нашли

Учитель: Вы будете поступать так же? (нет) Правильно. Нужно дождаться гостей и уж, конечно, не съесть по целому пирогу одному, потому что это вредно для

детского организма. Во время полдника нужно съесть совсем чуть – чуть, так как скоро будет ужин.

Учитель: В старину праздники были веселыми. На один из праздников было принято колядовать. Знаете ли вы этот праздник? (Рождество)

Учитель: Давайте и мы попробуем с вами поколядовать. (*Подготовленные дети поют колядки*)

1-Коляда, коляда, накануне Рождества,

Тетенька, добренька, пирожка дай сдобненького.

2 – не режь, не ломай, целиком подавай.

3 – Двоим, троим, мы давно стоим

4 – Печка-то топится, пирожка так хочется.

5 – Открывай сундучок, подавай пяточок

Хоть блин, хоть сала клин.

Учитель: бабушки, расскажите, как вы праздновали Рождество в детстве.(...)

Учитель: Как раньше весело жили наши бабушки, как много разных праздников у них было и все они проходили с песнями, стихами и прибаутками и огромными пирогами. Я предлагаю вам угощаться и попить чаю. Спасибо бабушки за то, что вы пришли к нам в гости и так много нам рассказали интересного и полезного.

Занятие 13

Тема: Полдник. Время есть булочки

Ход занятия:

Учитель: На прошлом занятии у нас в гостях были бабушки и они рассказали очень много интересного, делились своими секретами. А сейчас давайте откроем тетрадки и прочитаем, какими секретами с нами поделилась тетя Даша. Стр. 39.

Учитель: Сейчас я передаю слово ученикам, которые приготовили доклады.

1 – Молоко очень полезно. У многих народов его название звучит одинаково-млеко (польское, хорватское, чешское), мляко (болг.), молоко (украинское, белорусск.),. В древнерусском – молокита, то есть болото. Из молока может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков.

2 – например, кефир. Кефир получается в результате сбраживания молока специальными микроорганизмами – кефирными грибами. Он «родился» на Кавказе

и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечет за собой Божий гнев – погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи.

3 – Родиной йогурта считают Балканы. Йогурт образуется в результате молочнокислого брожения болгарской палочкой. Эти бактерии стимулируют пищеварение, борются с возбудителями заболеваний. Среди мусульманских народов его называют Катык, в Турции – айран: слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт.

Учитель: Спасибо, ребята, за интересные сообщения. А мы сейчас поиграем в знатоков молока. Каждый ряд – это команда. Вы можете собраться за одним столом, но только свои варианты говорите шепотом друг другу, чтобы никто не услышал, и давайте возможность высказаться всем членам команды. Вы будете по очереди называть названия молочных продуктов. Та команда, которая назовет последняя название, получает медали «Знаток молока».

(вручение медалей)

Учитель: Много продуктов из молока назвали. А зачем нам молоко? Ну и что, что оно полезное, многие ребята и не любят его совсем. Сейчас мальчики нам расскажут, нужно молоко или нет.

1 – С детства пью я молоко, в нем 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, десны укрепляет.

Чувствуешь себя легко, если пьешь ты молоко.

2 – Чтоб здоровым быть всегда день начинайте с молока!

Белая водица всегда нам пригодится.

Из водицы белой все, что хочешь делай!

3 – Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу.

Творожок да пирожок, кушай, деточка, дружок!

4 – Можно йогурт нежный съесть. Йогурт – праздничная смесь

лакомство из молока и фруктов – аппетитно, сладко, вкусно!

Учитель: Вот, оказывается, что можно сделать из молока. Ребята, а когда можно есть молоко и продукты из него?

Учитель: Давайте выполним задание в тетрадке на стр.42 №1 и №2.

Учитель: Хорошо сегодня поработали. Молодцы.

Занятие 14

Тема: Пора ужинать

Цель: формирование представлений об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе

Задачи:

- дать представление о блюдах, которые можно есть на ужин
- развивать навыки, связанные с режимом питания

Ход занятия:

Учитель: Ребята, сегодня наша тема про ужин. На ужин приходится 20 – 25% ежедневного количества питательных веществ. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая мясные блюда. Особенно рекомендуются творожные блюда. Очень важно соблюдение режима питания. Вечерний прием пищи должен быть не позднее чем за 2,5 часа до сна. Оптимальное время – это 7 часов вечера. На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу. Основными ее компонентами являются белки и углеводы. Предпочтительнее на ужин различные запеканки, сырники, ленивые вареники, макароны с овощными или фруктовыми добавками, овощные котлеты, рагу. Полезно включать в состав ужина яйца и сыр. Они содержат белки, легко перевариваются и не оказывают нагрузку на пищеварительный тракт. В качестве напитка лучше использовать кефир, молоко. Теплое молоко с добавлением чайной ложки меда является успокаивающим нервную систему средством. Способствует лучшему засыпанию ребенка.

Возможные варианты блюд для ужинов

1. творожная запеканка, тертая морковь, молоко или кефир
2. Омлет с яблоками, молоко или кефир
3. Овощное рагу, вареное яйцо, кефир или простокваша
4. Крупяная запеканка с изюмом, простокваша или йогурт

5. Фруктовый плов (рис, масло сливочное, чернослив, изюм, курага)
6. Котлеты пшеничные (морковные, свекольные)
7. Макароны отварные с маслом и сыром
8. Макароны с яблоками
9. Суфле из кабачков
10. Запеканка рисовая с тыквой
11. Голубцы с гречневой кашей и творогом
12. Вареники ленивые, сырники, сырники с морковью
13. Рулет картофельный с яйцом

Учитель: Вот сколько разных блюд можно приготовить на ужин. Сегодня я вам приготовила много интересной информации и хотелось бы, чтобы вы ее запомнили, рассказали мамам и братьям и сестрам. Давайте прочитаем, что же нам приготовили наши герои на стр.43.

Учитель: давайте поиграем в игру «Объяснялки». Объясните смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится

Всякому нужен и обед и ужин.

Много есть – не велика честь.

Не велика стать и не евши спать.

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

Учитель: Нашим героям тетя Нина приготовила запеканку. А сейчас каждый из вас придумает свою запеканку для героев Улицы Сезам. Напишите или нарисуйте, из каких продуктов вы ее сделаете.

Учитель: Сегодня я назвала много различных блюд для ужина. Сейчас ваша задача составить свое меню для ужина, а мы потом послушаем, у кого оно получится вкуснее и полезнее.

Учитель: У вас у всех получились вкусные меню, поэтому возьмите улыбку из наклеек и приклейте себе за работу на уроке. Молодцы.

Занятие 15

Тема: Пора ужинать

Ход занятия:

Учитель: Ребята, сегодня мы с вами будем играть в игру «Поле чудес» по теме «Ужин» а для того, чтобы нам определить участников нашей игры я предлагаю вам отгадать загадки о различных продуктах питания.

1. Он бывает всех цветов, в нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов, ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный и на вкус и цвет приятный. (сок)

2. Он – горячий, ароматный и на вкус весьма приятный.

От недуга исцеляет и усталость прогоняет.

Силы новые дает и друзей за стол зовет.

С благодарностью весь мир славит чудо – эликсир. (чай)

3. Меня одну не едят, и без меня не едят.

На воду упала – сразу пропала. (соль)

Учитель: Те, кто отгадал загадки, выходят вперед и встают возле барабана. Если у вас выпали не 0 и не банкрот, вы называете любую букву. За правильный ответ можете делать следующий ход.

1 тур Раскопки и древние летописи свидетельствуют о том, что люди умели делать этот продукт еще во времена фараонов. Самому старому из дошедших до нас рецептов – две тысячи лет. Для изготовления 1 кг этого продукта требуется 10 литров молока. 10 г этого продукта обеспечивает организм человека дневной нормой кальция. Что это такое? (сыр)

Учитель: Начинаем отборочный тур игроков для второго тура нашей игры.

4. Я бел, как снег, в чести у всех.

Я нравлюсь вам во вред зубам. (сахар)

5. Черна, мала крошка, а пользы много в ней.

В воде поварят, кто съест – похвалит (гречка)

6. Дом зеленый тесноват – узкий, длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят круглые ребятки.

Осенью пришла беда – треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда круглые ребятки. (горох)

2 тур Он родился на Кавказе и рецепт этого напитка долгое время сохраняли в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет или продаст рецепт, это повлечет за собой Божий гнев – погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи. Что это за продукт? (кефир)

Учитель: Начинаем отборочный тур игроков для третьего тура нашей игры.

7. Вырос в поле дом, полон дом зерном.

Стены позолочены, ставни заколочены.

Ходит дом ходуном на стебле золотом. (колосок)

8. Кольцо не простое, кольцо золотое,

Блестящее, хрустящее.

Всем на загляденье, ну и объеденье. (бублик)

9. Сарафан на сарафанах, платице на платице.

А как станешь раздевать – досыта наплачешься. (лук)

3 тур Ученые утверждают, что этому продукту более 15 тыс. лет. Изобрели рецепт этого продукта египтяне. 400 лет назад на Руси на рынках дежурили специальные приставы, которые следили за тем, чтобы этот продукт был только высококачественный. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям (хлеб)

Учитель: Начинаем игру со зрителями. Ребята, те, кто уже участвовал в нашей игре, я вас попрошу не отвечать на вопросы, чтобы оставшимся ребятам тоже была возможность сыграть возле барабана.

10. На земле трава, под землей – голова (свекла)

11. Весной одну закапывают, а осенью семью получают (картошка)

12. Сидит девица в темнице а коса на улице. (Морковь)

Игра со зрителями (крутят барабан) Этот продукт с самым высоким содержанием белка. Причем он быстрее усваивается, чем рыба и мясо. В Древнем Риме существовал обычай именно с этого блюда начинать завтрак, обед и ужин. Что это за продукт? (яйцо)

Учитель: Начинаем финал. Сейчас я буду загадывать загадки и на них вы можете отвечать все, потому что вы сегодня очень хорошо играли. (*если остались ребята, которым не участвовали, тогда можно составить еще один тур игры*)

13 Я – приправа в каждом блюде. И всегда полезен людям.

Без меня нет – нет, не получится обед.

Угадали? Я ваш друг – я простой зеленый... (лук)

14 Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи (малина)

15. Я на солнышке цвела, плети длинные плела,

Тяжелела с каждым днем – не поднять и вчетвером. (тыква)

Финал Их изобрели китайцы. В Европу их завез знаменитый венецианец Марко Поло. Это слово происходит от древнегреческого - счастье, благодать. В Италии создан музей этому продукту. Что это за продукт? (макароны)

Учитель: Сегодня все вы – победители, потому что вспомнили и повторили, какие блюда и продукты можно есть на ужин.

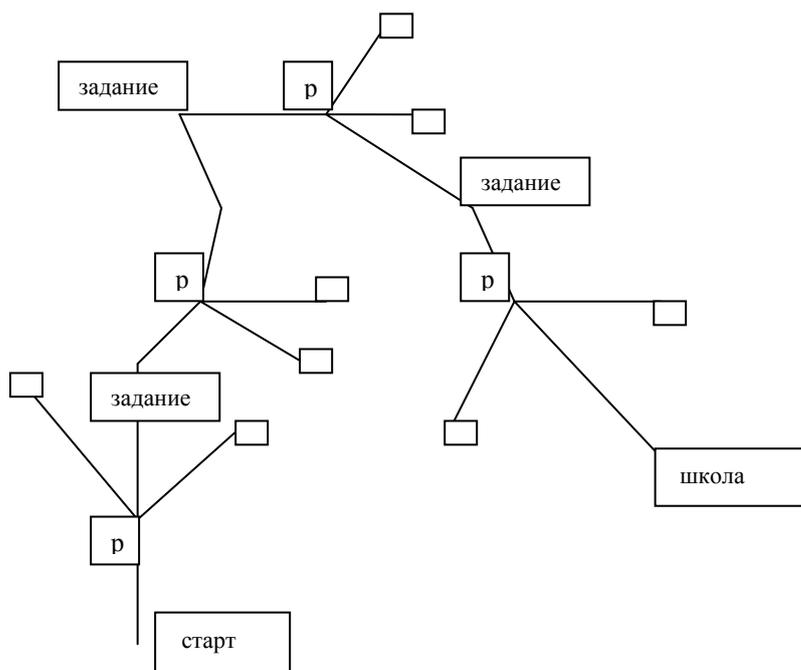
Занятие 16

Тема: Пора ужинать

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы отправляемся в путешествие по лабиринту. (*в игре принимает участие 3 команды по 5 человек. Игра проводится на улице, где намечается лабиринт, ставятся плакаты с правилами здоровья, которые сделали сами ребята на уроках труда. Можно мероприятие провести в здании школы, но тогда нужно несколько пустых кабинетов.*)

(*Карточка «Задание» обозначает, что именно возле этого плаката находятся различные конверты с заданиями для каждой команды, а где плакат «Р» - это развилка, т.е. после выполнения задания до развилки еще нужно дойти.*)



1. Старт висит плакат с надписью:

1 развилка:

Налево пойдешь – бутерброд найдешь,

Прямо пойдешь – запеканку найдешь

Направо пойдешь – ничего не найдешь

Учитель: (Все команды заходят в лабиринт одновременно. И идут в разных направлениях, которые выберут сами. Одно направление только правильное, в других – висит плакат , что это –тупики. Нужно возвращаться назад). Ну что же, в добрый путь по лабиринту. На каждой дорожке вы будете ориентироваться только по плакатам.

2. Временная Нарисуй на часах, в какое время нужно ужинать. Выполнил задание и следуй дальше по тому направлению, которое выберешь. (часы возьми с собой)

2 развилка:

Налево пойдешь – в огород придешь

Прямо пойдешь – в душное помещение придешь

Направо пойдешь – обратно придешь

3. Огородная Отгадай загадки на листочках про овощи, которые растут в огороде и которые употребляем во время ужина

Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла

Ты посоли ее немножко, ведь правда, вкусная... (Картошка)

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос (Морковь)

Лето целое старалась – одевалась, одевалась...

А как осень подошла, нам одежки отдала.

Сотню одежек сложили мы в бочонок (Капуста)

Снаружи красна, внутри бела,

На голове хохолок – зеленый лесок (Редиска)

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке

Сто зеленых медвежат с сосками во рту лежат

Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут... (Огурцы)

3 развилка

Налево пойдешь – чипсы найдешь

Прямо пойдешь – лимонад найдешь

Направо пойдешь – творог найдешь

3. Магази́нная Среди карточек с разными продуктами выбери только те, которые необходимы для приготовления ужина. (карточки с различными продуктами питания)

4 развилка

Налево пойдешь – в никуда не придешь

Прямо пойдешь – в школу придешь

Направо пойдешь – на начало уйдешь

4. Здоро́вейка Назови, чем именно могут быть полезны названные продукты для заболевшего человека: мед, молоко, лук, чеснок, малина, свекла, редька, капуста, морковь.

Учитель: Вот вы и вышли из лабиринта и я рада, что вы не заблудились и со всеми заданиями справились. Молодцы!

Занятие 17

Тема: На вкус и цвет товарищей нет.

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов

Задачи

- прививать различные навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов
- учить сотрудничеству со взрослыми и сверстниками

Ход занятия:

Учитель: Ребята, сегодня мы начинаем знакомиться с новой и интересной темой. Эта тема – вкусовые качества продуктов. Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества. Кухни разных народов сильно отличаются друг от друга. Вкусовые пристрастия и привычки существуют не только у отдельных людей, но и у народов в целом. Одни предпочитают пряную, другие – острую, третьи – пресную пищу. Какая пища нравится вам?

Учитель: Для детского организма вредно есть острую пищу, а нужно есть кисло – молочную, так как организм еще только формируется и делается закладка будущего организма.

Учитель: Откройте тетрадки и прочитайте текст.

Учитель: Сегодня мы с вами будем выполнять практическую работу по определению вкуса. Перед вами стоят блюда с разными продуктами.(лимон, чеснок, сахар, соленый огурец). Возьмите салфетку, вытрите язык насухо. Пробуйте любой продукт и вписываете в таблицу ваши вкусовые ощущения. На языке каждый продукт кладете на кончик, на корень, по бокам.

<i>Продукт</i>	<i>Кончик языка</i>	<i>Корень языка</i>	<i>Боковые края</i>

Учитель: Выполните задание №2 в тетрадке на стр.48

Учитель: На следующем уроке мы продолжим работать по этой теме

Занятие 18

Тема: На вкус и цвет товарищей нет.

Ход занятия:

Учитель: На прошлом уроке мы определяли вкусовые качества некоторых продуктов. Сегодня выполним еще одну практическую работу. Вы видите, что в кувшины налит разный сок, но многие соки похожи на внешний вид, а как же по вкусу? Отличаются они или нет? (*в стаканы налит сок:*

Оранжевого цвета - морковный, апельсиновый, абрикосовый;

Бесцветный – яблочный, огуречный;

Желтого цвета – лимонный, яблочный, виноградный

Малинового цвета – виноградный, яблочный, малиновый, вишневый

Учитель: Сейчас вы будете выходить со своими стаканчиками, определите, какого цвета сок вы будете дегустировать. Выбираем цвет сока и пробуем все соки этого цвета и стараемся определить, из какого овоща или фрукта он сделан. На каждом кувшинчике стоит номер, какой сок налит. (...)

Учитель: Понравился конкурс? А сейчас ребята расскажут нам много интересного о разных растениях, которые придают вкус нашим блюдам.

1 – Соль играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится 150 г соли. Есть такая поговорка: Чтобы узнать человека, нужно с ним вместе пуд соли съесть. Пуд – это 16 кг. Оказывается, что этого количества соли двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для нормального питания одному человеку необходимо не менее 7 кг соли в год.

2 – Пряности – тмин, гвоздика, лавр, хрен, мята, ваниль не только придают продуктам и блюдам своеобразный вкус, но и полезные свойства – обеззараживающие, противомикробные.

3 – Тмин, его плоды – специя для засолки капусты, душистая добавка в супы, соусы. Тмин возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Хрен – содержит витамин С, каротин и витамины группы В. Это острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам, острая специя для засолки и консервирования огурцов, томатов, грибов.

4 - Гвоздика – пряность, используемая при консервировании. Выделяемые гвоздикой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и антисептическое свойство. Сильный аромат гвоздики отпугивает от кухни надоедливых муравьев. В гробницах

фараонов Египта обнаружены мумии древних египтян с ожерельями из бутонов гвоздичного дерева. В средние века в Европе узнали о дезинфицирующих свойствах гвоздики: во время страшных эпидемий чумы и холеры носили на шее бусы из нее, жевали при посещении больных. Древний китайский этикет предписывал обязательно пожевать гвоздику перед обращением к императору.

Учитель: На том сообщении наше занятие мы закончим, но продолжим работать на следующем уроке. Домой вам задание – приготовить пирожки с разными начинками. На следующем занятии будем снова проводить практическую работу.

Занятие 19

Тема: На вкус и цвет товарищей нет.

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы идем с вами в ресторан для проведения дегустации пирожков и их начинок. Вы принесли большое количество разных вкусовностей. Сейчас перед каждым будет поставлена тарелка с кусочками пирожков, которые накрыты салфетками. Вы под салфеткой, не глядя на пирожок, берете любой кусочек, закрываете глаза, и кладете в рот и жуете. Ваш сосед по парте должен увидеть начинку у вашего пирожка, затем, когда вы прожуете и запьете глотком кипяченой прохладной воды, вы скажете соседу о том, какая начинка была у вашего пирожка. А сосед проверит, правильно вы определили или нет.

Учитель: В нашем ресторане мы продолжаем проводить конкурсы по вкусовым качествам продуктов. Игра называется «Приготовь блюдо» нужно выбрать продукты, из предложенных, необходимые для приготовления этого блюда. (Используются либо одни названия, либо картинки) Работаете в паре и вместе составляете 1 – 2 блюда.

А) ЩИ

- вода, молоко, чай
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис, морковь
- соль, сахар
- майонез, сметана, перец

Б) УХА

- вода, лимонад, квас

- рыба, мясо
- соль, перец, сахар, горчица
- огурец, картофель, морковь, помидор

В) ОКРОШКА

- вода, ряженка, квас
- картофель, огурец, помидор, лук, редис, морковь
- соль, сахар, вареное яйцо, сухари
- майонез, сметана, хрен, горчица

Г) ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- вода, молоко
- макароны, рис, пшено, гречка
- соль, сахар
- масло растительное, масло сливочное

Учитель: Давайте проверим, какие рецепты у вас получились.

Учитель: Сегодня мы продолжаем слушать небольшие рассказы о разных приправах.

5 – Лавр. Лавровые листья – пряность, улучшающая вкус многих кушаний, особенно супов, маринадов, солений. Обладает антисептическими свойствами В Элладе и Древнем Риме лавр считался священным растением, его высаживали возле храмов. Венки из ветвей лавра водружали на головы победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился и до наших дней – чемпионам Олимпийских игр вручают большие лавровые венки.

6 – Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, возбуждающие аппетит. Мята широко используется в медицине.

7 – Ваниль используют для ароматизации печенья бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий, а так же напитков. Существует даже понятие «ванильный запах». Пряность ванили применяют в процессе приготовления лекарств для придания им приятного вкуса и запаха.

Учитель: Вот как много интересного мы узнали о разных вкусовых качествах продуктов питания.

Занятие 20

Тема: Если хочешь пить... Что такое жажда?

Цель: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Задачи

- расширить представление о полезных свойствах воды
- развивать представление о рациональном питании человека

Ход занятия:

Учитель: Отгадайте загадки и определите тему нашего занятия. Ответы запишем на доске.

* Прозрачная, питьевая, ключевая и речная.

Ни запаха, ни цвета, что за жидкость эта? (вода)

* Фрукты, ягоды сварились, вкусно елись, вкусно пились. (компот)

* Он морковный и томатный, и на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог, пей скорей фруктовый... (сок)

* Оно течет, но не вода. Оно, как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко. Ведь это в крынке... (молоко)

Учитель: Какая же тема нашего занятия? (Жидкость) А зачем и сколько нужно пить, как вы думаете? Я хочу продемонстрировать вам небольшой эксперимент. Возьмем два шарика воздушных. Наш желудок похож вот на такой шарик. Когда мы едим, (*в это время учитель накладывает в шарик сухарики*) наш желудок растягивается. Потрогайте, какими становятся стенки желудка. А когда мы пьем (*наливает воду во второй шарик*) наш желудок становится вот таким. А когда мы едим суп, он становится вот таким (*налить через воронку суп*) Когда нашему организму легче всего работать?

Учитель: Вот, оказывается, зачем необходимо пить много жидкости. В день ребенку нужно выпивать, вместе со съеденным супом, до 2 – 2,5 литров воды.

А как можно утолить жажду мы прочитаем в тетрадках на стр.49.

Учитель: Давайте выполним задания на стр.52. Нарисуйте любые соки.

Учитель: Сейчас заполним таблицу на стр. 53.

Учитель: Какой напиток любим мы больше всего и чаще всего пьем? (чай)

Отгадайте загадки, посвященные чаепитию.

- Бел как снег, в чести у всех, в рот попал, там и пропал. (сахар)

- Как начнет говорить – разговаривать,

Надо чай поскорее заваривать (чайник)

- Был листок зленным, черным стал, томленным

Был листочек зубчатым – стал листочек трубчатым.

Был он на лозине, стал он в магазине. (чай)

- Четыре ноги, два уха один нос да брюхо (самовар)

Учитель: Послушайте учителя истории нашей школы, что он вам расскажет о чае и чаепитиях на Руси и в других странах. (можно пригласить учителя истории, а можно записать на магнитофон)

На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая - самовар. Родиной чая является Китай. В Китае пьют чай уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой». Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. Тибетцы крепко заваренный чай кипятят с молоком, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленным жиром, луком, солью, пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком, жиром, солят и едят ложками.

Учитель: Спасибо большое Вам за такую интересную и необычную информацию. Вот видите, ребята, как разные народы по – разному утоляют жажду, но все пьют жидкости в достаточном количестве, чтобы организм не страдал.

Занятие 21

Тема: Если хочешь пить... Что такое жажда?

Цель: знакомство с напитками, которые можно сделать из трав

Задачи

- воспитывать бережное отношение к природе

- расширить и обобщить знания о лекарственных растениях

- учить готовить напитки

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы с вами отправляемся на чаепитие

1 реб.: Не толпитесь у дверей – проходите поскорей.

Ждут вас с чаем, ребятишки, и баранки и коврижки.

2 реб.: Это все для вас, гости дорогие! Калачи, ватрушки, пышки.

Налетайте, разбирайте, сладким чаем запивайте.

3 реб.: Все на праздник к нам спешите и друзей с собой ведите!

Всех гостей мы угощаем ароматным крепким чаем!

Учитель: Я рада видеть вас всех у нас в фитобаре. Мы пригласили вас не просто на чай, а на фиточай – чай из лекарственных растений.

Самовар –то у меня хорош, словно генерал стоит, большой, пузатый, в медную броню одет. Медали на солнце сверкают. Резный ручки в бока упираются. Важно отдувается, пофыркивает, свое войско оглядывает: блюдца, чашки, да ложки чайные. А я беру свой чайник заварочный, а в чайнике том – чудо – чай: листья мяты, смородины, земляники, Иван – чая, плоды шиповника. А аромат – то какой! Интересно, а как люди узнали о целебных свойствах растений?

(выходит ребенок, одетый самоваром – фартук с изображением самовара, сапоги, фуражка)

Самовар: История эта стара, как мир. Древний человек собирал ягоды, плоды, семена, сочные побеги и употреблял их в пищу. Постепенно люди поняли, что одни растения ядовитые и вредные, а другие полезные и даже лечебные. В 158 году по приказу Ивана Грозного на Руси была открыта первая аптека. В обязанности аптекарских работников того времени входили сбор и заготовка лекарственных растений. Сейчас же для выращивания редких лекарственных растений образованы ботанические сады.

Учитель: Спасибо, самовар. Растения называют лекарственными - потому что они нас лечат, целебными – потому что исцеляют. Вы на уроках природоведения знакомились с такими растениями и сегодня я предлагаю вам принять участие в конкурсах и узнать их.

Учитель: Отгадайте загадку. Растет зеленый кустик – дотронешься, укусит.
(Крапива) Какие истории о крапиве вы знаете?

(Из стеблей крапивы получали нити для изготовления ткани. Даже в сказках об этом говорится. В сказке Г.-Х. Андерсена «Дикие лебеди» Эльза плела рубашки из крапивы для своих братьев – лебедей. Крапива богата витаминами, ранней весной из нее можно приготовить полезный суп и салат)

Учитель: Следующая загадка. Вдоль дороги он растет, людям пользу он несет.

Он, как доктор Айболит, всех излечит, исцелит. (подорожник)

(Две змеи лежали возле дороги и грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а вторая нет и колесо телеги задело ее. Первая змея уползла, но вскоре вернулась с листиком подорожника для раненой. С тех пор люди стали использовать подорожник для лечения ран.)

Учитель: Как интересен, оказывается, мир растений. Он хранит много тайн. А сейчас я проверю, хорошо ли вы знаете лекарственные растения. Я буду зачитывать список растений, а вы хлопайте, если это лекарственное растение и топайте, если нет.

зверобой тысячелистник черника земляника
герань малина подорожник ромашка крапива
смородина шиповник дуб одуванчик

Учитель: Молодцы! А можете ли вы узнать растения по запаху? Сейчас проверим. Я приглашаю трех человек, по одному с каждого ряда. *(В мешочках находятся растения: мята, душица, смородина, и др.)*

Учитель: А вы любите отгадывать кроссворды? Давайте отгадаем и прочитаем ключевую фразу.

1 зверобой

2тысячелистник

3черника

4земляника

5герань

6малина

7 п о д о р о ж н и к

8 р о м а ш к а

9 к р а п и в а

10 с м о р о д и н а

11 ш и п о в н и к

12 д у б

13 о д у в а н ч и к

Вопросы:

1 - Какое растение в старину называли травой от 99 недугов? (зверобой)

2 – Препараты этого растения помогают остановить внутреннее и наружное кровотечение (тысячелистник)

3 – Какая ягода улучшает зрение? (черника)

4 , 6 – Эти ягоды помогают при простудных заболеваниях (земляника, малина)

5 – Это комнатное растение помогает избавиться от боли в ухе (герань)

7 – Какое растение помогает лечить раны? (подорожник)

8 – Отвар этого растения помогает при ангине (ромашка)

9 – Какое растение весной используется для приготовления щей и салата (крапива)

10 – Какие ягоды помогают восстановить силы после болезни (смородина)

11 – Плоды какого колючего кустарника богаты витаминами? (шиповник)

12 – Из плодов какого дерева получается вкусный кофе ? (дуб)

13 – Из цветков какого растения делают варенье (одуванчик)

Учитель: Все слова открыты, читаем ключевую фразу. (Береги природу) Как вы можете беречь природу?

Учитель: А вот еще одно задание. Сейчас зима, холодно, многие болеют, но есть такие лекарственные растения, которые помогают справиться с простудными заболеваниями. Назовите их. (шалфей, ромашка, липа, мать – и мачеха) А какое простое средство используется при профилактике гриппа ?
(чеснок)

Учитель: Но ни одно лекарственное растение не поможет нам, если оно заготовлено неправильно. Правила сбора, заготовки можно прочесть в различных книгах

(выставка) . Но самое главное – собирать и употреблять лекарственные растения нужно под руководством взрослых людей.

Учитель: Что – то заигрались мы с вами... Так у нас и чай остынет. Заваривать чай вы умеете сами. Кто поделится своим опытом заваривания фиточая, как правильно это нужно сделать? (*Способ приготовления фиточая. Ополоснуть чайник кипятком, положить 1 столовую ложку травяного сбора на стакан воды. Залить чайник кипятком. Настоять в теплом месте в течение 30 минут.*)

Самовар.: Я хочу открыть секрет и полезный дать совет:

Если хворь с кем приключится, чаем можете лечиться.

Чай всех снадобий полезней, помогает от болезней

Учитель: А сейчас приглашаем всех отведать нашего чудо – чая с булочками

Занятие 22

Тема: Что надо есть, если хочешь стать сильнее?

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни

Задачи

- сформировать представление о необходимости употребления высококалорийных продуктов
- развивать навыки, связанные с соблюдением гигиены и режима питания

Ход занятия:

Учитель: Тема сегодняшнего занятия – Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как вы думаете, рацион питания будет одинаковый у ребенка, который лежит на диване и смотрит телевизор и у ребенка, который играет в футбол? Чем будет отличаться и почему? (...)

Учитель: Откройте тетрадки и прочитаем, что думают и говорят герои по данному вопросу на стр. 54.(...)

Учитель: При подготовке к занятию я сходила в больницу к детскому врачу – педиатру и вот что она рассказала. Давайте послушаем. (*по магнитофону*)

Ежедневный рацион питания во многом определяется нагрузками ребенка, его образом жизни. Чем больше энергозатраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища. Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать большое количество белка, который необходим для развития

мускулатуры. Количество жиров увеличивать не рекомендуется. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел. Во время тренировок особую роль играют легкоусвояемые углеводы, поставляющие энергию мышцам. Количество необходимого сахара и время его приема рекомендует спортсмену тренер.

Во время физических нагрузок повышается и потребность в жидкости, ее количество увеличивается до 3 – 4 литров в сутки.

В рацион питания желательно включать такие продукты, как мед – в состав меда входит много минеральных веществ: марганец, железо, медь, кальций, натрий, фосфор и др; грецкий орех обладает высоким содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет.

Учитель: Сейчас проведем игру «Мой день» У вас на столах лежат таблицы по которым мы оценим нагрузку нашего старого знакомого – Кубика.

<i>Что Кубик сделал в течение дня</i>	<i>Что необходимо организму</i>
<i>зарядку</i>	<i>Дополнительная жидкость</i>
<i>Посетил тренировку</i>	<i>Жидкость, мясо, немного сладкого</i>
<i>Лежал на диване</i>	<i>-</i>

Учитель: Когда же Кубик нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит?

Учитель: А сейчас такая игра: представьте, что вы хотите стать спортсменом и вам нужны продукты, которые помогут стать сильнее. Какие продукты ты выберешь? Посмотри на доску и выпиши или нарисуй, или используй наклейки (шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, сок, лимонад, мед, орехи, ...)

Учитель: Назовите свое меню.

Учитель: Вот и закончился сегодняшний день. На следующем занятии мы продолжим работать по этой программе.

Занятие 23

Тема: Что надо есть, если завтра контрольная?

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы продолжаем работать по теме – Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Если завтра контрольная. Откройте тетрадки и прочитайте, что говорит тетя Нина Даше. А теперь послушаем врача - диетолога, который расскажет нам про шоколад (*магнитофон или видео*)

Шоколад – высококалорийный питательный и вкусный продукт. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерного после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не смешивая с хлебобулочными изделиями. Существует два вида шоколада – белый и темный. Темный шоколад содержит какао – бобы и какао – масло. В лакомство может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао – масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко. Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечно – сосудистых заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга.

Источником кальция для детей может стать еще одно лакомство – мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан – эффективное природное средство, успокаивающее нервную систему, поднимающее настроение, помогающее справиться с бессонницей.

Учитель: Оказывается, не зря мы с вами любим шоколадки и мороженое. Это все полезные продукты, которые помогают организму справляться с разными трудностями. Сейчас мы составим таблицу для Даши. Что же ей употреблять перед трудными уроками и контрольными работами.

<i>Что Даша сделала в течение дня</i>	<i>Что необходимо организму</i>
---------------------------------------	---------------------------------

<i>зарядку</i>	<i>Дополнительная жидкость</i>
<i>Посетила тренировку</i>	<i>Жидкость, мясо, немного сладкого</i>
<i>Написала контрольную</i>	<i>сладкое</i>
<i>Лежала на диване</i>	<i>-</i>

Учитель: Когда же Даша нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит?

Учитель: Откройте тетрадки на стр. 56 и выполните задание №2.

Учитель: Давайте проверим, что вы выбрали. Приклейте себе улыбку за правильно выбранные продукты.

Учитель: Давайте послушаем ребят, которые приготовили интересную информацию о разных вкусах. Они будут нашими врачами – консультантами. *(можно приготовить халат и шапку медицинские)*

1 – Мед известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчелы считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мед широко использовался для пропитывания мумий, для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме медом лечили от облысения.

2 – С мороженым человечество знакомо уже более 3 тыс. лет. Вл время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом – замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции. В России издревле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Киевской Руси к столу подавали наструганное замороженное молоко.

3 – Сахар, получаемый из тростника, стали привозить в Европу из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только очень богатым. Но повара даже не знали толком как его использовать и заправляли им мясо, рыбу, овощи. В 16 веке сахар стали использовать как лечебное средство. Считалось, что сахарная вода помогает от

кашля и простуды. В виде порошка его засыпали в раны, в глаза, врачи даже рекомендовали его для чистки зубов.

Учитель: Видите, ребята, как трудно быть необразованным и ничего не знать, можно такого натворить, что все вокруг будут смеяться, как мы сейчас смеялись над тем, что делали в далекие времена с сахаром.

Учитель: Вам нужно сейчас разделиться на группы и выполнить творческое задание – нарисовать 1 группе продукты, которые нужно есть спортсмену, 2 группе – продукты, которые нужно есть перед контрольной работой, 3 группе – продукты, которые не нужно есть никому, потому что они вредные и опасные для здоровья.

Учитель: Расскажите о своих работах. На этом наше занятие закончено. Следуйте советам, которые вы дали друг другу.

Занятие 24

Тема: Где найти витамины весной?

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Задачи

- развивать представление о рациональном питании
- формировать представление о связи рационального питания и здоровья

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы с вами узнаем, где найти витамины весной, чтобы не заболеть. Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза и различные заболевания. Где найти витамины нам расскажут герои наших занятий. Откройте тетрадки на стр.57 и прочитаем текст.

Учитель: Сегодня мы с вами выполним практическую работу – посадим лук и определим, в каких условиях лук быстрее вырастет. Перед каждым ребенком по три стаканчика из – под йогурта. *(Дети сами подходят к большой емкости с землей и опилками, приготовленными учителем, наполняют стаканчики. Стаканчики учитель подписывает сам. После выполнения работы весь материал ставится на окно, можно каждому принести подносики)*

№ п/п	Среда выращивания	Через сколько дней появились перышки	Через сколько дней перышки выросли до 10 см
1	В почве		
2	В воде		
3	В опилка		

Учитель: Ваша задача наблюдать и сделать записи в таблице. Это необходимо для того, чтобы знать, как вырастить лук быстрее всего. Эту таблицу приклейте в тетрадку в задание №1

Учитель: Много витаминов можно найти в морских продуктах. Морские продукты не только полезны и питательны, но содержат редко встречающиеся минеральные вещества. Вам нужно выбрать карточки, из представленных на доске, с изображением продуктов моря и сказать, какое блюдо можно приготовить с этим продуктом. *(на доске различные карточки, можно провести фронтальную игру – дети по желанию отвечают, возможно, что будут повторять друг друга)*

Учитель: Сегодня вы узнали, в каких продуктах можно найти витамины весной. На следующем занятии мы продолжим изучать эту тему. А вам задание – поливать лук и наблюдать, у кого быстрее вырастет перышко и сделать запись в таблице.

Занятие 25

Тема: Где найти витамины весной?

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята. Я вижу, что у некоторых ребят уже появились первые перышки. У кого когда? Расскажите. А как вы думаете, почему у некоторых появились быстрее? Какие условия необходимы? На 10 см у кого-то уже выросли? Тогда ждем следующих результатов.

Учитель: Сегодня мы еще узнаем, где можно взять витамины весной. На прошлом уроке мы узнали, что витамины можно найти в овощах, фруктах и ранней зелени. А еще в сушеных фруктах – это изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши,

финики, инжир, содержится большое количество минеральных веществ, что значительно увеличивает пищевую ценность блюд.

Учитель: Сейчас поиграем в игру «Отгадай название». На тарелочках у вас разложены сухофрукты и начальные буквы их названий. Ваша задача – совместить сухофрукты с начальной буквой его названия.

Учитель: На стр. 60 в тетрадке нужно отгадать кроссворд о сухофруктах – это самостоятельное задание.

Учитель: А сейчас я предлагаю вам послушать вкусную историю. «Вишни и сахар подружились. Однажды Вишня пришла к Сахару в гости и предложила сделать сладкое угощение для ребят своего двора. Сахар с удовольствием согласился. Тогда Вишня приняла ванную, а затем прыгнула в таз. Сахар присыпал ее сверху, словно одеялом укрыл. Через час угощение было готово».

Учитель: Вот какая вкусная история. А сейчас вам задание – придумать свою вкусную историю о том, как приготовить салат, морс, компот. (...)

Учитель: Дома вам нужно написать свои истории и сделать к ним рисунки.

Занятие 26

Тема: Где найти витамины весной?

Ход занятия:

Учитель: Давайте посмотрим, какие книжки – малышки или книжки – великаны у вас получились. (...)

Учитель: Оказывается, витамины можно найти и в ваших книжках. Здорово, правда?

Учитель: Я приготовила для вас еще истории, но только не сладкие. Вот послушайте. Издавна а Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь – то мы знаем, чтобы не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины. Квашеная капуста может стать и праздничным блюдом, если добавить в нее ягоды клюквы брусники, яблоки или свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счет обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержится кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

Учитель: Какой вывод можно сделать из всех занятий, которые мы провели по этой теме?

Учитель: Сейчас у нас игра «Угадай мелодию» На доске картинки с овощами. Выберите любой овощ. В каждом овоще зашифрована песня, нужно угадать песню и спеть. (караоке):

- Песня про остров, на котором можно каждый день есть бананы и кокосы;
- Песню про мальчишку, который картошку не копал, а на обед прибежал
- Песенку с грустным концом про насекомое, которое сравнивают с огурцом

Учитель: Я приготовила частушки.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет вы ответите – нет, нет, нет

Навсегда запомните, милые друзья:

Не почистив зубы спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет, нет, нет

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он!

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши

Учитель: Я надеюсь, что вы будете следовать только хорошим советам.

Занятие 27

Тема: Овощи, фрукты и ягоды – самые витаминные продукты на праздничном столе в день 8 марта.

Цель: расширить представление о роли овощей и фруктов для здоровья человека; освоить навыки сервировки стола и безопасного обращения со столовыми приборами

Задачи:

- расширить представление учащихся о пользе овощей и фруктов;
- развивать внимание, интерес к окружающему миру

Ход занятия:

Учитель: Когда приходит к нам весна, она приносит нам надежду,

Что будет лучше все, чем прежде, что счастьем будет жизнь полна.

И мы желаем – пусть весна надежды наши оправдает

И каждой женщине она подарит то, о чем женщина мечтает!

Учитель: Ребята, вы, надеюсь, не забыли, что скоро праздник 8 марта. В этот день принято дарить подарки девочкам, женщинам, мамам, бабушкам, сестрам, и поздравлять всех с Международным женским днем, с праздником весны. А что же можно подарить? Совсем не обязательно дарить покупные подарки, можно приготовить подарки своими руками. На улице Сезам живут Катя, Бусинка, тетя Нина, тетя Даша. У них тоже праздник. Вот и приготовим им подарки. А что же они любят? Дядя Саша приготовил загадки, а вы их отгадаете и узнаете ответ. Заполним кроссворд.

Любимый продукт тети Даши:

Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла

Ты посоли ее немножко ведь правда, вкусная... Картошка

Любимый продукт тети Нины:

На островок налетел ураган остался на пальме последний... Банан

Любимый продукт Бусинки:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос Морковь

Любимый продукт Кати

Она на лампочку похожа и на матрешку чем-то тоже

Степашке, Филе и Каркуше полезно будет съесть по..... Груше

Б М

КАРТОШКА

Н Г Р У Ш А

А К

Н О

В

Ь

Учитель: Так что же любят наши герои? (овощи и фрукты)

Учитель: Это очень полезные продукты. И сегодня мы будем учиться, как красиво можно их оформить для стола и сделать замечательный подарок для наших мам.

(Практическая работа. У каждого ребенка тарелка, нож, овощи вареные, фрукты. Можно посадить детей по группам Снеговик из картофеля, жираф из моркови, рыбка из банана, обезьянка из груши)

Учитель: Вот такие подарки вы можете сделать дома. Счастливого праздника!

Занятие 28

Тема: Овощи, фрукты и ягоды – самые витаминные продукты. Праздник для мам и дочек.

Цель: закрепление знаний об овощах и фруктах как обязательном компоненте рациона питания человека

Задачи

- развивать мотивацию здорового образа жизни, навыки работы в команде
- закрепить знания о полезных продуктах
- учить взаимодействию со старшими членами команды

Ход занятия:

Учитель: На прошлом занятии мы с вами учились готовить подарки для мам. А сегодня, в честь праздника 8 марта, наши мамы вместе с дочками будут участвовать в празднике «Мама и я – здоровая семья». А наши замечательные мальчики будут судить, как вы будете выступать. Все участники делятся на две команды. **Задание**

Вам нужно придумать название своей команде и эмблему. Ваше название должно быть связано с правильным питанием.

Учитель: Молодцы команды, отличились, постарались. Слово жюри.

Учитель: Следующий конкурс. **2 задание.** «Поход на рынок» Команды выстраиваются в две колонны. Перед каждой командой стоит коробка с фруктами и овощами. По команде первый игрок начинает передавать все содержимое коробки назад. Побеждает та команда, которой удастся быстрее передать назад все овощи и фрукты и не уронив их при этом. Помощники стоят рядом и наблюдают за тем, сколько раз уронят фрукты.

Учитель: **3 задание** «Художники» Команды выбирают по одному взрослому и участвуют все дети из команды. Ребенок берет карточку, составляет слово из букв, бежит ко взрослому, сообщает ему название овоща или фрукта, а взрослый рисует на ватмане. Кто быстрее отгадает слова и нарисует. (кул, ворькмо, диерс, дипомро, ааслт, ъофтркале, гуорце, аксупта, бачкаок, еснчок)

Учитель: Слово нашему жюри. А сейчас – внимание! Черный ящик. Вам нужно задавать вопросы об овоще, который лежит в ящике, но такие, чтобы можно было ответить да и нет. Тот, кто первый отгадает, тот и выиграет.

Учитель: Следующий конкурс называется «Носатики». От каждой команды приглашаются по одному человеку. Вам завяжут глаза, а вы по запаху или вкусу должны угадать, что это за овощ или фрукт.

Учитель: А сейчас «Капуста». Ваша задача как можно больше надеть одежды на свою «капусту» - ребенка за 1 минуту.

Учитель: И последний конкурс – домашнее задание – конкурс салатов. Вам нужно разрекламировать именно свой салат. Почему ваш салат лучше, полезней и вкуснее.

Учитель: Мне кажется, что сегодня у нас получилось очень интересное мероприятие и полезное. Спасибо всем за участие. Приглашаем всех к столу, попробовать салаты.

(чаепитие)

Занятие 29

Тема: Овощи, фрукты и ягоды – самые витаминные продукты.

Ход занятия:

Учитель: Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем хором друг другу «будьте здоровы!» А чтобы быть здоровым, что нужно делать?

Правильно, нужно есть фрукты и овощи. давайте похвалим какой-нибудь фрукт или овощ. Например, первый говорит: « Наш арбуз сладкий», другой говорит: «наш арбуз сладкий, сочный» и т.д. Садитесь на места и откройте тетрадки. Давайте прочитаем, что же нам расскажут герои Улицы Сезам.

Учитель: А сейчас выполним задания, которые предлагает нам тетя Даша. (зад. №1)

Учитель: Ребята, расскажите, какие блюда можно приготовить из ягод. У кого дома растут какие ягодные кусты.

Учитель: В задании № 3 на стр.66, раскрасьте свои любимые ягоды.

Учитель: На стр.65 задание № 2 – отгадать загадки и соединить стрелкой с рисунком – отгадкой. Из каких овощей у вас дома готовят, какие блюда?

Раскрасьте на стр. 66 овощи.

Учитель: Какие рисунки остались не раскрашенными? Как можно назвать их одним словом? (фрукты) Раскрасьте их.

Учитель: А сейчас садитесь все в круг на стулья и давайте поиграем в игру»Кто больше» Сейчас все по очереди будем называть овощи и фрукты. Я начинаю (в руках у учителя мяч) Передаю ребенку, сидящему рядом и говорю: Положи в корзину овощ. Кладу огурец. и передаю мяч ребенку. Он говорит эти же самые слова, но называет овощ другой. и т. д. Затем можно назвать фрукты и ягоды.

Учитель: Какие мы с вами молодцы. Сколько разных вкусов назвали. А сейчас ребята расскажут о некоторых из них очень интересные сведения.

1 – лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним луну. Рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого понадобилось 1600 талантов серебра, что, в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

2 – Свекла у древних персов считалась символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить врагу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не подходит девушке.

3 – Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотые яблоки»

4 – Капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно, с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

Учитель: Сегодня мы с вами отгадывали много загадок. Вам дома задание – написать загадку и сделать к ней рисунок. Это будет у вас книжка – малышка.

Занятие 30

Тема: Каждому овощу свое время

Цель: знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами

Задачи

- развивать познавательную и творческую активность у учащихся;

-учить применять свои знания на практике

Ход занятия:

Учитель: Послушайте стихотворение и определите, какие овощи выросли на грядке.

Жил один садовод, он развел огород,

Приготовил старательно грядки. Он принес чемодан,

Полный разных семян, но смешались они в беспорядке.

Наступила весна, и взошли семена –

Садовод любовался на всходы. Утром их поливал,

На ночь их укрывал, и берег от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали: никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде мы таких овощей не встречали.

Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо, огорбузы росли,

Помидыни росли, редисвекла, чеслук и репуста...

Учитель: Итак, назовите правильно все, что росло в огороде.

Учитель: Сегодня тема нашего занятия «Всякому овощу свое время». Откройте тетрадки на стр. 67 и прочитаем текст. Давайте отгадаем загадки про овощи на стр.68(...)

Учитель: А сейчас прочитаем сказку «Вершки и корешки» (*Читает подготовленный ученик*) Возьмите листочки и нарисуем овощи, о которых шла речь в сказке. А теперь разрежьте рисунок на две части – вершки и корешки. Поменяйтесь в паре с соседом. Попробуйте сложить рисунки по одному овощу, который вам понравится.

Учитель: Пока вы работаете, я немного расскажу вам об овощах.

Бобы, фасоль, зеленый горошек – больше других овощей богаты растительными белками. В них содержится железо, калий, кальций. Бобовые овощи используют в незрелом виде их применяют в салатах и для приготовления разных блюд.

Салат, щавель, шпинат – созревают в июне, их листья содержат минеральные вещества (железо, кальций, фосфор, йод) Считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием.

Укроп, хрен содержат много витамина С, и минеральных веществ.

В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием.

Редис, репа, редька созревают в течение лета, их используют главным образом в качестве закусок(эфирные масла придают им специфический вкус. Они богаты углеводами, витамином С и минеральными веществами. При простуде, при кашле полезно использовать сок редьки с медом.

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Следует помнить, что салаты из моркови нужно заправлять маслом или сметаной.

Картофель. Клубни картофеля содержат большое количество углеводов и минеральных веществ. В кожуре картофеля содержатся фитонциды и именно поэтому полезны ингаляции из картофеля.

Свекла отличается большим содержанием углеводов, клетчатки и минеральных веществ.

Капуста – ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина и разных витаминов. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами.

Учитель Получилось у вас сложить рисунки? Хорошо. А сейчас давайте отгадаем кроссворд об этих овощах на стр.69

Учитель Сейчас встаньте, разделимся в команды: свекла, морковь, картошка. Кто какой рисунок складывал.

Конкурс называется «Собираем урожай» *(На полу нарисован круг напротив каждой команды. Один игрок подбегает с корзиной или ведром, садит весь картофель из ведра, т.е. по одной выкладывает картошку в круг из ведра. Второй игрок и все остальные обегают круг с лейкой и передают лейку другому игроку. И так до последнего игрока. Последний игрок бежит и выкапывает, т.е. собирает урожай в ведро или корзину. Побеждает команда, которая вперед всех соберет урожай)*

Учитель Дома вам задание – сочинить стих про овощи.

Занятие 31

Тема: Каждому овощу свое время

Ход занятия:

Учитель Сегодня я приглашаю вас в казино Казино – это такое место, где каждый, кто честен и смел, может заработать себе капитал не как –нибудь, а своим собственным умом. Только деньги у нас не простые, а особенные: это банкноты достоинством в «1ум». В течение игры вы можете как увеличить свое умственное состояние, так и стать банкротом, потеряв все свои «умы».

А тема нашей сегодняшней игры – «Каждому овощу свое время»

Учитель Итак, первый тайм. Правила первого тайма. Я задаю вопрос и даю три варианта ответа к нему. А вы, если решитесь отвечать, должны сделать ставку в «1 ум». В случае удачи, ваша ставка удваивается, и вы зарабатываете еще «1ум». Но если вы ошибаетесь, то ваша ставка переходит в доход казино. Каждому ребенку выдается начальный капитал – 5 банкнот достоинством в «1ум».

Учитель Итак, внимание! Кто играет в первом тайме, делаем ставки.*(кладем деньги на край стола. Можно делать ставку в «1ум» или 2 банкноты или 3 , кто сколько хочет)*

Вопросы:

1. Как называется праздник проводов русской зимы?

а) Рождество **б) Масленица** в) Пасха

2. Назовите блюдо русской кухни

а) чебуреки б) манты **в) блины**

3. Какое растение являлось священным у древних египтян, это лечебное растение

а) лук б) картофель в) бобы

4. Это растение созревает очень рано и можно садить в течение всего лета

а) картофель **б) редиска** в) морковь

5. Этот овощ содержит фитонциды, которые полезны для ингаляций

а) свекла б) фасоль **в) картофель**

6. Отгадайте загадку: круглая, а не мяч, желтая, а не солнце, зеленый хвостик, а не редиска.

а) кабачок **б) репа** в) огурец

Учитель Подсчитайте свои деньги и переходим ко второму тайму. Дома вам нужно было сочинить стихи про овощи. Выходите, рассказывайте за каждое стихотворение вы получите «1ум»

Учитель Впереди третий тайм. Он называется «Таинственный аукцион» . Что значит слово Аукцион? Правильно, продается тому, кто больше заплатит. Начинаем аукцион. **Лот первый.** В ящике находится овощ, который любят все дети, особенно те, кто хочет быстро вырасти. Стартовая цена «1ум». Кто дает больше денег за этот овощ? Один, два, три! Продано. Что это за овощ? (морковь)

Лот второй В этом овоще содержится большое количество воды, он уменьшает и прекращает кашель, увеличивает выделение мочи и желчи, успокаивает нервную систему. Стартовая цена «1ум». Кто дает больше денег за этот овощ? Один, два, три! Продано. Что это за овощ? (огурец)

Лот третий Горький, но не перец, круглый, но не яблоко, лечит, но не лекарство. Стартовая цена «1ум». Кто дает больше денег за этот овощ? Один, два, три! Продано. Что это за овощ? (лук)

Учитель Теперь остается только подсчитать, у кого больше умов и наградить счастливыхчиков.

Учитель Понравилась игра? Что нового узнали? До следующей встречи!

Занятие 32

Тема: День рождения Зелибобы

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи

- закрепить знания детей о законах здорового питания;
- убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Ход занятия:

Учитель: Сегодня мы отправляемся в гости к Зелибобе на день рождения. Давайте вспомним, как нужно себя вести в гостях, расскажите, чтобы ваши родители услышали и поняли, что вы за этот год подросли и стали старше.

Учитель: Я очень рада, что сегодня вместе с нами идут в гости и ваши родители. Но в гости мы пешком не пойдём, а поедем на паровозике. Встали все, взяли друг друга за дружку и поехали за мной. Как паровозик едет? Говорим чух – чух. *(едем по классу, где парты убрать, поставить только столы по количеству команд. дети, которые в команде не участвуют, т.е. не пришли родители, будут помогать учителю при проведении праздника. Нужно заранее выяснить, кто из детей будет свободен)*

Учитель: Итак, едем, едем, и сделаем остановку для того, чтобы приготовить подарки для Зелибобы, ведь без подарков на день рождения не приходят.

1 задание. Мы выращивали лук в баночках из-под йогурта. Сегодня вам нужно приготовить веселые луковицы. К зеленым стрелкам можно прикрепить бумажный бантик, вокруг луковицы крепится веселое жабо или другой воротничок, а на саму луковицу при помощи скотча приделать глаза, рот, нос. Можно сделать одежду. Это по усмотрению команд – участниц. А помощники вынесут бумагу, клей, ножницы, скотч. Вперед команды!

Учитель: Я думаю, что Зелибобе очень понравятся наши подарки, потому что, когда мы уедем, ему не будет скучно. А что вы еще можете рассказать о луке, о его свойствах? слово командам. А сейчас Дима дополнит информацию о луке: *(Лук репчатый содержит различные сахара, жиры, ферменты, соли кальция и фосфора,*

фитонциды, лимонную и яблочную кислоту, витамины А, В, С, РР, эфирное масло. Свежий лук усиливает аппетит, выделение пищеварительных соков. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.)

Учитель: Сейчас садимся снова в поезд и едем. Чух – чух. **2 задание.** Садитесь команды за свои столики. Мы везли Зелибобе разную крупу в подарок, но пока ехали, она вся перемешалась. Нужно нам ее разобрать по разным тарелкам. (фасоль, горох, рис, греча) Скажите, уважаемые взрослые, а зачем нужна крупа, что вы дома из нее готовите?

А сейчас слово для информации моему помощнику. *Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются. Наиболее полезна гречневая каша. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, витамины группы В, в гречневой крупе много растительных жиров, белков, углеводов – крахмала. Следом за гречкой идут крупы из овса. Овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе приготовления, усваиваются значительно лучше, чем овсяная крупа. Рис наиболее богат крахмалом, но содержит меньше различных полезных веществ. Рис очень хорошо усваивается организмом, поскольку в нем мало клетчатки. Манная крупа, которую готовят из пшеницы, является очень калорийным продуктом, поэтому ее надо есть перед соревнованиями и контрольными работами. Полезность каш определяется еще и тем, что в крупах не накапливаются вредные вещества и в кашу можно добавить разные вкусы.*

Учитель: А сейчас немного отдохнем и поиграем в игру «Правильно – неправильно»
Все встаем в круг. (помощники тоже)

Вам, мальчишки и девчужки, приготовила я частушки.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть, для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? нет,нет,нет.

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? нет, нет, нет.

Учитель: Ну что же, молодцы, не поддались на мои уловки. Едем дальше. Чух-чух. Приехали на следующую станцию Здесь вы должны сесть за свои столики и составить песенник «Приятного аппетита» для Зелибобы. В этом песеннике будут собраны песни о продуктах питания. (Придумать просто названия: «Чунга-чанга», «Кто пасется на лугу») Составили? Молодцы. Встаем, садимся в паровозик и поехали...

Учитель: Вот мы и приехали в гости к Зелибобе. Помощники, возьмите тетрадки и прочитаем текст на стр.70.

Учитель: Сейчас, Зелибоба (*у помощника маска на голове*), мы подарим тебе наши подарки луковички, крупу для приготовления каши и вкусные блюда, которые приготовили ребята дома со своими родителями. Давайте сядем за стол и будем пить чай. (*все садятся за столы*)

Учитель: А еще, Зелибоба, ребята приготовили тебе песенник с песнями о продуктах питания. давайте эти песни споем все вместе. (*на экран компьютера – караоке*)

Учитель: Вот какой чудесный день рождения получился. Всем приятного аппетита!

Занятие 33

Тема: День рождения Зелибобы

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- закрепить знания детей о законах здорового питания;
- убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Оборудование: набор круп в мешочках, два набора овощей, картинки с набором продуктов, две коллекции соков, тарелки, стаканы, ложки, таблички, молоточек для аукциона.

Ход занятия:

Вед.: Дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправляемся на день рождения Зелибобы в путешествие на чудесный остров – Чунга – чанга! На нем мы найдем последнего героя – того, кто много знает о различных продуктах и умеет правильно питаться. На этом острове вас ждут испытания, вы проведете здесь целый день - от завтрака до ужина. Удачи вам.

Вед.: Команда «Изюминка» готова? Команда «Горошинка» готова? Эксперты будут помогать выжить вам на острове.

(выходят эксперты, один остается, другие садятся на стулья)

1 эксперт (Даша): (демонстрирует табличку «Завтрак») Доброе утро ребята. Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись. почистили зубы. Пора позавтракать. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром.

Итак, приступаем к выполнению заданий.

1 - определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочках (по 2 – 3 мешочка на команду)

2 - «Сорока кашу варила» Вытащите любую карточку с названием каши. Составьте рецепт и не забудьте, что любую кашу можно усовершенствовать разными вкусами.

(музыка)

(ПРОВЕРКА РЕЦЕПТОВ): Ну, что, готовы каши? У кого какой рецепт?

1 эксперт: Замечательные каши у вас получились.

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей говорят – мало каши ел. В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь».

Но хлеб на стол, так и стол – престол. Какая же еда без хлеба? Утром можно съесть и бутерброд и булочку, и просто ломтик хлеба.

3 – Новое задание. Вспомнить и составить из двух половинок пословицы о хлебе.

(ПРОВЕРКА ПОСЛОВИЦ)

Вед.: С завтраком на нашем острове обе команды справились успешно. Но время идет вперед. Все ближе победа – наступает время обеда.

2 эксперт (): Вот и пришло время обеда, пора плотно покушать – половину всех калорий суточных скушать. Проголодались? Тогда мойте руки – и за стол.

Очень много витаминов, полезных веществ в овощах. Овощи как бы приглашают аппетит, так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

Вед.: – Из овощей вы приготовили дома салат, сейчас я вам дам всем по ложке, ведь ложкой делиться ни с кем нельзя, а вы закроете глаза, я буду к каждому подходить и давать вам салат прямо в рот. С закрытыми глазами вы пробуете и должны потом, посоветовавшись все вместе, определить, из каких продуктов состоял салат.

(даю всем свой салат)

2 эксперт: С салатами все в порядке, можно приступить к следующему заданию

2 - Из набора продуктов выберите те продукты, которые необходимы для приготовления первого блюда (щи или борщ) (ПРОВЕРКА РЕЦЕПТОВ)

Справились с заданием, молодцы. А сейчас следующее испытание.

3 – К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Команды выбирают, кто идет на рыбалку, а кто на охоту. (Тянут карточки)

2 эксперт: Кто вытянул рыбалку, вам нужно назвать как можно больше рыбных блюд. А другой команде вспомнить как можно больше мясных блюд. Вам дается 1 минута на обсуждение, можно делать записи. Затем проводим аукцион.

(АУКЦИОН)

Вед.: Ну что, пока охотились, наверное, проголодались? Время полдника.

3 эксперт () : После сытного обеда прошло больше трех часов, можно отведать полдник – «заморить червячка». Заодно проверим вашу память и внимание.

1 – «Запомни фрукты и овощи» Посмотрите внимательно на этот плакат (на доске) и запомните в каком порядке на нем находятся фрукты и овощи. Вам дается 15 секунд.(убрать)

А сейчас вы будете отгадывать загадки и на своих листочках заполните пустые клеточки. Поставьте фрукты и овощи на свое место.

(ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИГРА)

3 эксперт: Человек на 70% состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров . Без еды человек может прожить больше месяца, без воды не больше 2 -3 дней. Какие напитки вы знаете?

Как вы думаете. какой самый распространенный у нас напиток? Конечно же, чай. Чаю уже более 5 тысяч лет, но на Руси он царствует сравнительно недавно. А до чая, который попал к нам из Китая, в Древней Руси пили морсы, рассолы, квас, сбитень – это медовый напиток, соки. Соки можно сделать не только из разных фруктов, но и овощей. Очень полезны морковный и свекольный соки, которые можно сделать самим дома при помощи соковыжималки.

2 – Сделайте рекламу любого полезного напитка. (ПРОВЕРКА)

Вед.: День близится к вечеру. скоро и ужин.

4 эксперт(): Всякому нужен и обед и ужин. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов.

Отгадайте загадку: Всегда нам пригодится белая водица,

Из водицы белой все, что хочешь делай.

Что это за водица? (молоко)

1 – Сейчас проводим эстафету «Подои коровушку» Вы должны перенести белую водицу из тарелки в стакан. Какая команда перенесет больше молока, та и победила. (ИГРА)

4эксперт: Посмотрите. сколько видов молочной продукции производят на нашем заводе, на котором работают ваши мамы и папы. (ВЫСТАВКА)

Вед.: Молоко – самый полезный продукт и даже в песне поется: пейте дети молоко, будете здоровы.

Вед.: Вот и подошел к концу день на острове Чунга – чанга. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали что – то новое, подружились, стали сильнее. А теперь пришла пора выбрать в командах самого лучшего игрока, который достоин называться последним героем на нашем чудесном острове. Кто больше всего знает о вкусной и здоровой пище, кто не раз выручал команду за завтраком, обедом, полдником и ужином.

(Команды выбирают игрока)

Вед.: В давние времена пираты на островах прятали сундуки, полные сокровищ и золота. На нашем острове тоже найден сундук, который приготовил для нас Зелибоба. Давайте его откроем. Только мне нужна помощь. Лучших игроков в каждой команде я хочу попросить мне помочь.

Возьмите все по монетке в память о нашем путешествии, о дне рождения.

Спасибо всем за участие.

Занятие 34

Тема: Заключительная игра «Прогулка по улице Сезам»

Цель: закрепить полученные знания о законах здорового питания

Задачи

- развивать коммуникационные навыки работы в группе;
- закрепить знания о правилах гигиены

Ход занятия:

Учитель: Итак, ребята, подходит к концу наше занятие, мы закончили знакомство с героями с Улицы Сезам, я очнь надеюсь на то, что эти занятия не прошли для вас даром, что вы узнали и что-то новое и повторили то, что уже хорошо знали. Для проверки ваших знаний я приготовила для вас итоговый тест. Возьмите ручки и листочки. Пишем возле нужной цифры только одну букву.

Итоговый тест

1 Для чего мы едим?

- а) чтобы не быть голодными б) еда нужна организму для жизни в) не знаю

2 Принимать пищу надо....

- а) в одно и то же время б) по мере возможности в) все равно когда, лишь бы покушать

3 Сколько раз в день нужно питаться?

- а) 3 раза б) 4 – 5 раз в) 7 раз

4 Нужно ли в школе завтракать?

- а) нет б) да в) не знаю

5 Каким должно быть питание?

- а) разнообразным б) кушать только то, что люблю в) не знаю

6 Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- а) 4 литра б) 2 литра в) 1 литр

7. Какие продукты входят в ежедневный рацион питания?

- а)молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки
б)макаронны, сосиски, орехи, сахар
в)пончики, газированная вода, пирожные, конфеты

8. Выбери ответ, чем не стоит делиться

- А)салфетка, яблоко, шоколад б)вилка, ложка, чупа-чупс

9. Выбери меню для завтрака

- А) суп, плов, компот, салат, хлеб Б) каша, какао, хлеб с маслом В) омлет, чай, хлеб

10. Чем лучше заняться до и после обеда?

- а) попрыгать, потанцевать б) побегать, поиграть в футбол
в) почитать книгу, порисовать, поиграть конструктор

11. Когда организм нуждается в дополнительном количестве углеводов?

- а) физическая нагрузка б) умственная нагрузка в) не знаю

За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

9-11 баллов – высокий уровень

8–6баллов – средний уровень

5–0баллов – низкий уровень

Учитель: Я очень рада, что у всех у вас в результате получился высокий уровень. Это значит, что мы с вами успешно завершаем учебный год. И сегодня мы вернемся в середину нашей тетрадки и отправимся на прогулку по Улице Сезам. *(Кубик бросают по очереди, по цепочке. Прочитывая и проговаривая правила, который написаны на игровом поле.)*

Учитель: А сейчас я предлагаю вам разделиться на 4 команды(по 4 человека) и составить свой плакат о правильном питании и затем всей командой его нам представите.

Учитель: Молодцы ребята, на этом наши встречи в этом году заканчиваются. Не болейте и будьте здоровы.

Литература

Журнал «Педагогическое творчество»

Журнал «Последний звонок»

Журнал «Педсовет»

Сборник «Низкокалорийная кухня» ред. Филиппова Н.Н., М.: «Лабиринт – Пресс», 2001

Энциклопедия «Еда – ключ к здоровью» ред. В.Симакова, М.: Олма Медиа Групп, 2007

Сборник «Разговор о правильном питании: занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования» Авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ООО «Нестле Фуд», 2003