

МБОУ «Баскаковская средняя школа»

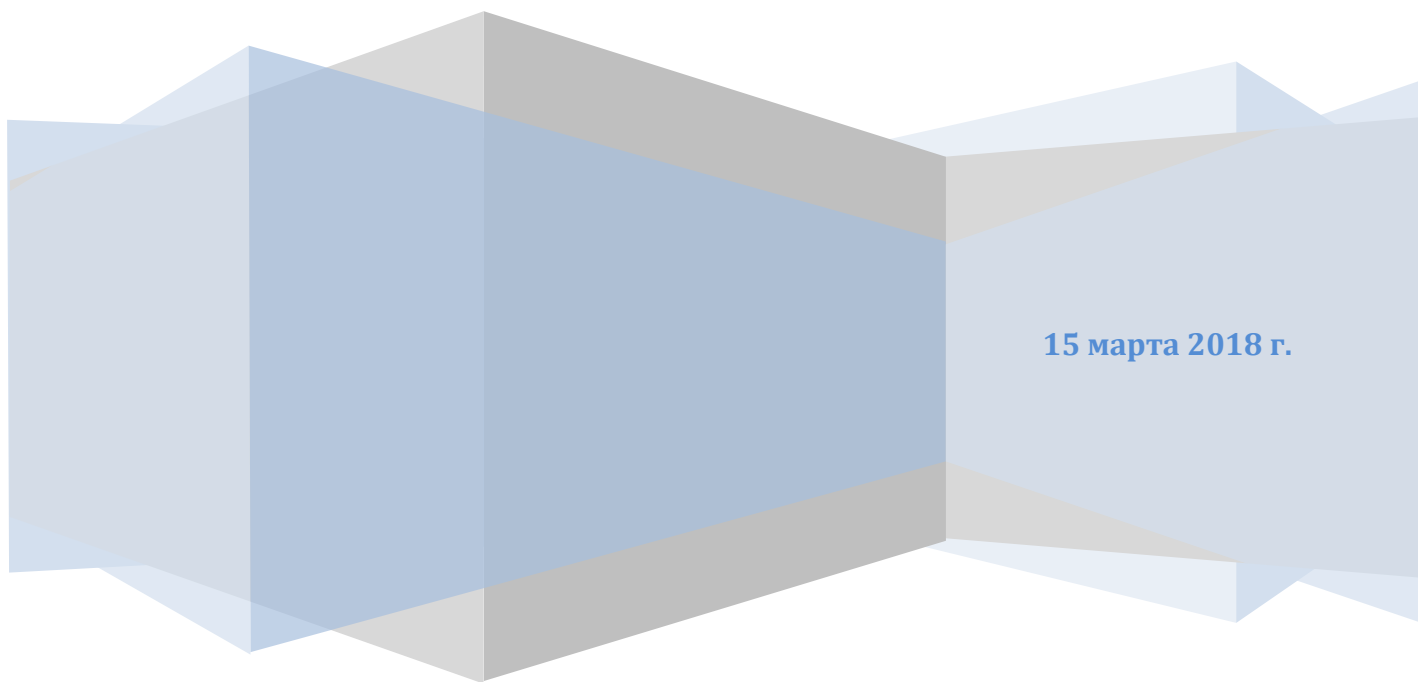
Занятие внеурочной деятельности

«Поговорим о питании»

Для обучающихся 3-4 классов

Подготовили и провели:
Дарьещенкова О. А., учитель
начальных классов
Деденева О. А., учитель химии

15 марта 2018 г.



Цели:

- обобщение и систематизация знаний обучающихся о правильном питании;
- формирование убеждения о пользе здорового питания;
- способствовать развитию познавательной мотивации, расширению кругозора;
- развитие умения определять цель, строить деятельность по её достижению, способность правильно формулировать мысли в процессе общения;
- развивать наблюдательность, внимание, воображение, мышление, память, связную речь;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание культуры взаимодействия обучающихся в групповой работе.

Оборудование: презентация, карта России, картинки памятников, таблички «полезно», «вредно», «напитки», «блюда», «эксперты», продукты питания (яблоки, апельсины, соки, кока-кола пакетики орешков, сухариков, чипсы, конфеты и др.), два пинцета, 4 колбы, две тарелочки, 4 подноса.

Ход занятия

I. Ориентировочно-мотивационный этап

-Здравствуйте, уважаемые гости! Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю ... (здоровья).

- А что ещё можно пожелать друг другу?
- Я вам желаю добра и успехов.
- Ребята, скажите, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- А как вы думаете, путешествие улучшает наше здоровье, настроение?
- А вы любите путешествовать?

Слайд 2

- Наше занятие начнём с небольшого путешествия по городам России, побывав в них, вы должны будете назвать тему нашего разговора.

Слайд 3

- Путешествие начинаем из столицы нашей Родины. Откуда? *(Из Москвы. Показывать города на карте и прикреплять туда картинку памятника)*
- Что вы видите?

Слайд 4

- А сейчас отправимся в ближнее Подмосковье.
- Что предстало вашему вниманию?

Слайд 5

- А теперь мы оказались в Ленинградской области в городе Зеленогорске. Что видите?

Слайд 6

- Быстро переместимся в город Покров Владимирской области.

Слайд 7

- А вот мы в г. Ижевске, Удмуртской Республики.

Слайд 8

- Посмотрите, вот мы оказались в городе Мариинск Кемеровской области.

Слайд 9

- А вот мы в Новосибирске.

Слайд 10

- А теперь отправимся на юг России, в город Астрахань и завершим там наше небольшое путешествие.

- Для чего люди путешествуют?

- Что вы увидели во время нашего небольшого путешествия? (*Памятники*)

- Что вас удивило?

- Во всех городах есть свои памятники, напоминающие людям об исторических, культурных или спортивных событиях, знаменитых людях. Но эти необычные и забавные монументы посвящены чему? (*Еде, продуктам питания*)

- Назовите тему нашего занятия. (*Питание*)

Слайд 11

- Правильно. Тема нашего занятия «Поговорим о питании»

- Что вы знаете по этой теме?

- Что хотите узнать?

- Предположите, о чём пойдёт разговор?

- На какой вопрос мы должны найти ответ? (*Каким должно быть наше питание?*)

Слайд 12

- Цель нашего занятия, найти ответ на вопрос «Каким должно быть наше питание?»

II. Операционно-исполнительский этап

- Ребята, вы, наверное, обратили внимание, что на нашем занятии присутствует Мукина Ольга Борисовна, доктор, заведующая Баскаковской сельской амбулаторией. Она сегодня выступает в роли эксперта. Также в роли эксперта Деденева Ольга Анатольевна, учитель химии нашей школы. Они нам помогут разобраться в важных вопросах нашего питания.

- Ольга Борисовна и Ольга Анатольевна приготовили для вас задание.

Эксперт, учитель химии

- Подойдите к нашему столу и возьмите карточки, на которых изображены предметы, распределитесь на две группы. Будьте внимательны!

Дети делятся на две группы: напитки и блюда, рассаживаются по группам.

- Ребята, давайте вспомним, а как мы работаем в группе? (*Обсуждаем вместе, прислушиваемся к мнению товарищей, не выкрикиваем*)

Учитель

- А теперь обсудим ситуацию. Представьте, к вам в гости пришёл лучший друг. Вы, как гостеприимный хозяин, решили его угостить. А вот чем, вам предстоит

выбрать 3 продукта. Отправляемся на импровизированную «кухню». Время для выбора продуктов 1 минута.

Каждой группе поставить на стол поднос с продуктами. Ученики выбирают продукты, а затем объясняют свой выбор.

-Прокомментируйте свой выбор

- Обратимся к нашим экспертам. Они проверят правильность вашего выбора

Эксперт, доктор

- Здоровье человека закладывается с детства, когда организм интенсивно развивается. Чтобы думать, решать и действовать – нужна энергия, которую организм получает с пищей. Чтобы вам расти, нужна пища – это своеобразные «кирпичики», из которых строится ваш организм.

А кирпичики должны быть целыми, ровными, так и пища для организма должна быть какой....?

- Посмотрим на ваш выбор.

Доктор комментирует пользу выбранных продуктов.

Эксперт, учитель химии

- Ребята, а как узнать, пользу или вред приносит тот или иной продукт?

- Я предлагаю вам провести небольшой эксперимент, т. е. опытным путём проверить необходимую информацию. Вам всем знаком этот напиток? (*Показать кока-колу*)

- Каждая группа проведёт эксперимент взаимодействия кока-колы на яичную скорлупу и на сырое мясо.

Дети самостоятельно наблюдают

- Что произошло?

- Вот такие же процессы происходят и в нашем организме, разрушая органы.

- В чём же причина?

- В веществах, которые входят в состав напитка.

Эксперт, доктор

- Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведёт к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане кока-колы содержится девять чайных ложек сахара (*показать стаканчик с сахаром*).

- Кофеин вызывает нарушения сна (ребёнок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.

- Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.

- Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.

Физкультминутка

- Ну а теперь, ребята, я приглашаю вас отдохнуть и поиграть в игру. А вот в какую, вы назовёте сами. Возьмите свои карточки, выйдете и встаньте в круг. Ваша задача внимательно посмотреть ещё раз на свои картинки. На какие ещё группы можно распределиться?

- Правильно, проведём игру «Вредно-полезно»

Доктор – «полезно», учитель химии – «вредно»

- Прокомментируйте свой выбор. (Спросить 3-4 ребят)

- Обратимся к нашим экспертам.

Эксперты комментируют действия учеников.

III. Рефлексивно-оценочный этап

- Вспомним, с чего начинали наше занятие?

- Вернёмся к нашему виртуальному путешествию. Вспомните, что мы увидели?

- Как вы думаете, почему люди ставят такие необычные скульптуры?

- Правильно, чтобы сохранить о них память

Картинки памятников прикреплены на доску. Ещё раз просмотреть памятники продуктам питания. Учитель рассказывает историю возникновения некоторых скульптур.

1. Памятник огурцу, сидящему на бочке, на которой написано: «Огурцу-кормильцу от благодарных луховичан».

2. А можете представить человека, который любит колбасу настолько, что даже увековечил в скульптуре? И такое бывает. Копченая колбаса с кусочками шпика занимает одно из главных мест в списке необычных памятников Новосибирска.

3. Памятник хлебо-булочным изделиям в Зеленогорске Ленинградской области. Расположен памятник около магазина «Хлеб», который много лет работает для местных жителей. Это прославление буханки черного хлеба, 125 суточных граммов которой спасали жизни тысячам обессиленных людей во время блокады Ленинграда в годы войны.

4. Скульптура недаром названа «Вобла-кормилица», ведь благодаря доступности и питательным свойствам, эта небольшая рыбка спасла во время Великой Отечественной Войны от голода тысячи жизней.

- Какой памятник понравился больше всего? Объясните почему.
 - Какие памятники, посвящены здоровому питанию?
 - Ребята, памятник какому продукту питания хотели бы вы поставить в своём селе? Почему? Обсудите в группах.
 - Ребята, а как вы думаете, есть ли ещё памятники другим продуктам питания?
 - Найдите такую информацию, и это будет начало работы над новым проектом.
-
- Так о чём сегодня говорили на занятии?
 - На какой вопрос искали ответ? (*Каким должно быть наше питание?*)
 - Как вы считаете, мы ответили на него?

Слайд 13

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье - очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно *сохранить(хором)*

- Нужно есть то, что требуется организму, а не то, что хочу есть я.
- Что интересного и полезного для себя вы узнали?

Слайд 14

Продолжи фразу:

Я понял ...

Я хочу ...

Я не буду ...

- Заботиться о своём здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести,
Расти, копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.