**«Правильное питание»**

**(урок в начальной школе)**

**Подготовила и провела**

**педагог дополнительного образования**

**МБОУ Вареновская СОШ**

**Левая Е.В.**

**Цель урока в свете непрерывного экологического образования устойчивого развития:** совершенствовать знания учащихся о здоровом, правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию

**Задачи:**

 - сформировать у детей представление о продуктах питания, полезных для здоровья;

- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.

**Ход**

**1. Постановка проблемы**

- Ребята, вам пришло письмо от сказочного друга Карлсона. Послушайте:

«Здравствуйте, ребята! Я пишу вам из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и кока-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров».

- Ребята, от чего же у Карлсона так ухудшилось здоровье? ( потому, что он не правильно питался) Верно ли составил Карлсон меню?  Почему? Что человеку полезно, когда он болен?

- Итак, вы уже догадались, какова тема нашего часа общения? Правильно, «Правильное питание»

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы, заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание.

- Скажите, зачем человеку правильно питаться?

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Здоровье можно сохранить, если правильно питаться. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. Как вы понимаете, что значит разнообразное питание?

**2. Работа по теме**

- Мы постараемся помочь Карлсону в выборе продуктов питания. А поможет нам ещё один сказочный друг. Отгадайте, кто это?

Всех на свете он добрей-  
Лечит он больных зверей,  
И однажды бегемота,  
Вытащил он из болота.  
Он известен, знаменит.  
Это доктор … (Айболит.)

- Доктор Айболит поможет нам разобраться, как правильно питаться.

- Итак, для начала мы отправимся в магазин и постараемся выбрать для Карлсона полезные продукты.

*Работа в группах*

**Игра «Идём в магазин».**

- Выбирайте полезные продукты, запишите их. (зачитывают)

- Очень хорошо, что вы не выбрали чипсы, кока-колу, шоколад. Чипсы, например, вообще не желательно покупать. Учёные обнаружили в них целый ряд вредных веществ, и даже вещества, которые используются при производстве различных красок и пластмасс.  Представляете?

- Почему вы не выбрали бутерброд?

 - Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит  неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

**Сообщение1**

- Для многих любимая Кока-кола состоит на 90% из газированной воды, жженого сахара, фосфорной кислоты и кофеина. Напитки типа «Кока-Колы» вредны, т.к. в 200 г содержится около 5 (!) чайных ложек сахара. Избыток сахара ведет к увеличению веса, заболеваниям кожи и разрушению зубов. Кофеин, содержащийся в «Кока-Коле», вызывает нарушения сна. Поэтому лучше как можно реже употреблять напитки типа "Кока-Колы", желательно отказаться от них совсем. Ведь есть очень много других напитков, в отличие от колы, не только вкусных, но и полезных!

Что, например? Чай, молоко и кисломолочные продукты, соки, компоты...

- И, наконец, сладости. Что вы можете сказать про них?

 Сладости мы любим все, но есть их нужно понемножку. Иначе  можно   получить много разных болезней. Нужно помнить, что сладостей сто, а здоровье - одно. Поэтому надо научиться отказывать себе в сладостях и других вкусных продуктах,   которые вредят нашему здоровью.

- Скажите, а почему вы выбрали для Карлсона фрукты и овощи? Правильно, в них много витаминов.  Я думаю, что мы составили правильное меню для Карлсона и он обязательно поправится.

- А сейчас, ребята, чтобы вы были совсем грамотные в вопросе правильного питания,   мы поговорим  о витаминах.

**Сообщение2**

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. (Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов, в которых содержится большое количество витаминов). Без витаминов человек болеет. Известно более 25  видов витаминов. Сегодня некоторые из них у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

Выходит витамин А

**Витамин А**

Расскажу  вам, не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке, винограде,

В масле, перце и салате,

Съешь меня – и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или пьёт арбузный сок!

- Меня  зовут витамином роста. Ещё я помогаю вашим глазам   сохранять зрение. Найти меня можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Если хотите хорошо **расти**, хорошо **видеть**и иметь **крепкие зубы**, то вам нужен **витамин А.**

**-**Давайте отгадаем в каких фруктах и овощах есть витамин А. (**загадки** **на слайде**)

Выходит витамин В

**Витамин В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Банан, курица, кефир,

Дрожжи, курага, орехи,

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я,

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку,

Съесть за завтраком овсянку!

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин В - улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз.**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, то вам нужен я - витамин В.

**-**Посмотрите, в каких продуктах содержится витамин В. (**загадки на слайде)**

Выходит витамин С

**Витамин С**

Землянику ты сорвёшь,

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоле и картошке,

В помидоре и горошке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Меня называют витамином здоровья. Я прячусь в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. В саду ли в огороде вы меня всегда найдёте. А кто летом в лес пойдет, тот нас в корзине принесёт. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми

 и **быстрее выздоравливать**при болезни, то вам просто необходим **витамин С.**

**Загадки. (на слайде)**

Выходит витамин Д

**Витамин Д**

Я – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим.

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке!

 -  Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости,  тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца, потому что  загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д. Без витамина Д зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Меня  можно найти в молоке,  рыбе, твороге.

**Загадки. (на слайде)**

**Витамин Д**

Никогда не унывайте,  
И улыбка на лице,  
И всегда принимайте  
Витамины А, В, Д и С.

- Молодцы, витамины! Овощи и фрукты, содержат все необходимые витамины, которые улучшают наше зрение память, укрепляют кости, зубы, помогают нашему организму бороться с болезнями и, конечно, поднимают настроение. Поэтому они так полезны.

- А сейчас для вас задание.

*Работа в группах.*

**Задание 2 «Приготовь обед»**

**1 группа.** У  вас на столе продукты питания: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб. Вам  необходимо выбрать продукты питания  для варки борща.

**2 группа**. У  вас на столе продукты питания: молоко, масло,  крупа гречневая, капуста, сахар, помидор. Вам  необходимо выбрать продукты питания  для варки каши.

**3 группа.**  У  вас на столе продукты питания: картофель, рис, вода, яблоки, сахар. Вам  необходимо выбрать продукты питания  для варки компота.

- Молодцы!

- Ребята, а что чаще всего мы едим на завтрак?

 - Конечно, это каша. А почему именно кашу советуют кушать на завтрак?

**Сообщение3.**

 - Каша - наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша - исконно русское блюдо. Они варились в честь любого знаменательного события. Лучшего блюда ,чем каша , для завтрака не найти. Она содержит наибольшее количество питательных веществ и витаминов, легко усваивается организмом.  Каша очень питательна, поэтому мы долго остаёмся сытыми, а так же она легко усваивается организмом. И конечно заряжает наш организм силой и энергией на весь день. Каша варится из круп. Крупа- это зерно, которое бывает разных видов.

- Какие каши вы знаете? А что нужно для приготовления каши?

                                                              Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех их кормят малышей.

Нам даёт его корова,

                                                                   И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:

Это слово …(молоко)

-  Как вы думаете, молоко полезно для здоровья?

**Сообщение4.**

-    Молоко очень полезный продукт. Его подарила нам сама природа. Еще в древности целители всем своим больным говорили пить молоко. Они считали, что молоко обладает целебными свойствами. Пили молоко дети, взрослые, больные и здоровые люди. Древние трактаты о здоровье, которые дошли до нас говорят о том, что молоко самое лучшее средство для лечения многих болезней. Дети в те времена пили молоко для лучшего духовного и физического развития, а взрослые – для укрепления духа и тела. Люди, которые привыкли пить молоко в детстве, навряд ли откажутся от него в дальнейшем. Молоко можно пить даже людям, страдающим аллергией. Пить молоко необходимо при стрессах. В молоке содержатся практически все витамины, которые необходимы нашему организму.

- Да, ребята, молоко  обязательно должно быть в вашем рационе. А какие продукты получают из молока?

**Попробуйте отгадать  загадки:**

Он жёлтым и солёным вышел,

Его ужасно любят мыши,

И в нём бывает много дыр.

Кто он? Конечно, это …(сыр)

Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

Мажется легко оно,

И, конечно, ясно,

Имя есть ему одно,

Это имя: … (масло)

Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его …(творог)

В удивительном продукте

Есть и молоко, и фрукты

В нём бывают понемногу.

Кто же он? Конечно, …(йогурт)

*Работа в группах*

**Задание 3**

**«Полезно-вредно».**

Перед вами ситуации. Вы должны выбрать, что  полезно, а что вредно.

1. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв.

 2. Ты отправился в путешествие, не позавтракав.

 3. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел.

 4. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат.

5. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой.

 6. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу.

 7. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.

8. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку.

9. На обед ты выбрал чипсы и кока-колу.

**3. Закрепление**

- Итак, ребята, о чём мы сегодня говорили? Что нового для себя узнали? Доктор Айболит просит выполнять правила питания. Старайтесь их выполнять, чтоб быть здоровыми.

Главное в жизни это **здоровье**

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность это **здоровье!**

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом

             Как мы живём и что мы жуём

Спортом тело своё укрепляйте

Пищу полезную употребляйте

**Дополнительное задание**

Работа в дневниках здоровья