Факультативное занятие

«По ступенькам правил здорового питания»

1 класс

Тема: Овощи – кладовая витаминов

*Булло Алла Ивановна,*

*учитель начальных классов*

*ГУО «Гимназия № 1*

*г. Копыля имени Н. В. Ромашко»*

**Задачи:**

* познакомить учащихся с информацией об овощах как источнике витаминов и минералов; сформировать представление о необходимости употребления в пищу сырых и приготовленных овощей;
* знакомить детей с основными правилами здорового питания;
* способствовать формированию осмысленного самостоятельного выбора продуктов и блюд для здорового питания.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.Организационный момент(слайд 1,2)

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!

2.Обсуждение. Роль овощей в рационе питания человека (слайд 3)

Перед нами пирамида питания с.10 (Рабочая тетрадь 1 класс «По ступенькам правил здорового питания»)

-Что находится на второй ступени слева?

-Как мы называем эти продукты питания одним словом?

-Употребляете ли вы в пищу овощи? Какие овощи употребляете чаще всего?

-Какие овощи вам кажутся вкусными?

-Назовите овощи, которые чаще едят сырыми? Варят или жарят?

3. Актуализация знаний учащихся Работа с тетрадью с.22 Задание 1,2

Наши друзья Ваня и Маша решили рассказать своему другу Ням-Няму о пользе овощей и пригласили его на поле. Давайте расскажем Ням-Няму о тех овощах, которые выращиваем мы на своих огородах:

*Подготовленные учащиеся читают стихи и показывают картинки овощей*(слайд 4)*:*

Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.   
Чтобы глазки заблестели,   
Чтобы щечки заалели,   
Ешь морковку, сок мой пей,   
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,   
Люблю детишек давних пор.   
Я – витаминов сундучок,   
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.   
Весь пупырчатый, зеленый.   
Не забудь меня, дружок,   
Запасай здоровье впрок.

А я - сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи, салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!

Это зрения обман?  
Синенький, пресиний -   
Зреет толстый баклажан,  
Он по форме длинный.

В огороде много гряд,  
Есть и репа, и салат.  
Тут и свекла, и горох,  
А картофель разве плох?  
Наш зеленый огород  
Нас прокормит целый год

-Ребята, назовите овощи, которые можно вырастить на наших огородах. Почему мы употребляем в пищу такое большое количество овощей? (В овощах содержатся витамины)

ПРОФЕССОР СУПЕРСИЛА: Витамины – это жизненно необходимые вещества. Недостаток витаминов в питании может пивести к различным заболеваниям. Витамины помогают детям расти и становиться сильными и здоровыми. (слайд 5)

Ребята, расскажите нам о некоторых витаминах:

Витамин А (слайд 6)

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Витамин В (слайд 7)

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Витамин С (слайд 8)

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д(слайд 9)

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

Игра « Вкусный и полезный» (слайд 10)

Учащийся вытягивает из мешочка муляж или картинку с овощем и старается похвалить овощ, указывая на его вкусовые свойства, пользу, блюда, которые можно приготовить.

*Помидор – очень вкусный, сладкий, можно приготовить салат, борщ, сок и т. д*

### ФИЗМИНУТКА «В грядке и на грядке»

### Когда называют съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда называют ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

***Примеры растений:***

*Картофель – в грядке*

*Лук – в грядке и на грядке*

*Морковь – в грядке*

*Тыква – на грядке*

*Свёкла – на грядке*

*Сельдерей – в грядке и на грядке*

*Шпинат – на грядке*

*Брокколи – на грядке*

*Помидор – на грядке*

*Редис – в грядке*

*Репа – в грядке*

*Чеснок – в грядке*

*Петрушка – в грядке и на грядке.*

### 4. Закрепление полученных знаний

Построение рассуждения «Почему важно есть свежие овощи и уметь их правильно готовить» (слайд 11)

-Почему в рационе питания каждого человека должны присутствовать сырые овощи?

-Какие способы приготовления овощей лучше использовать: варку, варку на пару, жарку,

Советы ПРОФЕССОР СУПЕРСИЛЫ

ЗАДАНИЕ: Письмо профессора попало под дождь, и некоторые слова размыло водой. Дополните предложения словами по смыслу. (слайд 12)

-Овощи и фрукты перед едой надо тщательно \_\_\_\_\_\_\_\_\_(*мыть)*.

-Ешьте сырые овощи – в них больше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*витаминов).*

Чтобы уменьшить потерю витаминов пи варке, следует опускать овощи в\_\_\_( *горячую)* воду.

Больше всего витаминов теряется при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*жарке).*

### Игра «Да или нет» :учащиеся сигнализируют карточками зелёного цвета ответ «да», красными карточками ответ «нет» (слайд 13)

**Вопросы:**

— Все продукты одинаково полезны? (Нет)

— Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

— В рационе питания каждого человека должны присутствовать сырые овощи? (Да)

— Для зрения очень важен витамин А? (Да)

—Овощи и фрукты не надо тщательно мыть, можно их только вытереть? (Нет)

— В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)

— От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)

— В овощах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

—Чтобы уменьшить потерю витаминов пи варке, следует опускать овощи в холодную воду. (Нет)

5. Итог занятия . Рефлексия «Дополни в рифму» (слайд 14)

Ну-ка ложка, друг любезный!  
Дай нам съесть обед… (полезный)!

Овощи нам есть не грустно,  
Потому что это… (вкусно)!

Я сегодня молодец,

ел на завтрак (огурец)

Из зелёных листьев рад  
Есть я на обед… (салат).

Я с морковкой очень дружен,  
Есть морковь люблю на… (ужин).

Использованные интернет ресурсы:

<http://www.kalyakimalyaki.ru/paper241.html>

<https://pozhelaju.ru/pozdravleniya-s-dnem-zdorovogo-pitaniya/stihi-o-zdorovom-pitanii-dlya-detej.html>

<http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/7121>

<http://deti-club.ru/igra-puteshestvie-zdorovoe-i-vkusnoe-pitanie>