

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО
ЗАНЯТИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ. ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ» (1—4 классы)**

СОДЕРЖАНИЕ

ХОД ЗАНЯТИЯ.....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

ПРИЛОЖЕНИЕ. Раздаточные материалы

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ.

ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ»

Цель занятия: формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Целевая аудитория: учащиеся 1—4 классов.

Форма занятия: интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (выполнение заданий).

Задачи занятия

Образовательные:

- расширение знаний учащихся о важности правильного питания и здорового образа жизни;
- обучение детей выбору наиболее полезных продуктов для здорового и рационального питания;
- ознакомление учащихся с особенностями питания в разных регионах России.

Развивающие:

- расширение представлений учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, творческих способностей, кругозора учащихся.

Воспитательная:

- воспитание у детей сознательного отношения к укреплению собственного здоровья.

Образовательные результаты

Личностные

Учащиеся должны:

- осознавать важность и значимость здорового образа жизни;
- понимать необходимость правильного питания как составной части собственного здоровья.

Метапредметные

Учащиеся должны уметь:

- систематизировать и анализировать представленную на уроке информацию;
- соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;
- формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления своего здоровья.

Предметные

Учащиеся должны:

- знать необходимость и важность правильного питания для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая более полезные;
- оценивать собственное поведение с точки зрения соответствия нормам правильного питания и здорового образа жизни;

Оборудование и материалы: компьютер, монитор и проектор, презентация к интерактивному занятию «Путешествие по России. Традиции здорового питания разных регионов», раздаточные листы с заданиями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание».

II. Актуализация знаний (5 мин)

Беседа ведущего с элементами обсуждения.

Учащимся предлагается обсудить вопрос: «Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?» (**слайд № 2**). Следует выяснить, что дети подразумевают под определением «здоровье» и какие составляющие здоровья выделяют.

Педагог поясняет, что для здоровья важно быть весёлым и бодрым, активным и любознательным. Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся; гуляй на свежем воздухе; соблюдай режим дня; ешь полезные продукты, которые нужны тебе, чтобы быстро бегать, высоко прыгать и играть в подвижные игры, заниматься любимыми занятиями.

III. Изучение нового (30 мин)

Ведущий рассказывает учащимся о том, что **питание** — основа здоровья: оно должно быть правильным, чтобы обеспечить ваш организм всеми необходимыми питательными веществами. Все мы — разные, нам нравится разная еда. Предпочтения в еде зависят от возраста, состояния здоровья, загруженности в учёбе, занятий спортом. Здоровое питание поможет тебе правильно расти и развиваться, быть бодрым, активным и жизнерадостным (**слайд № 3**).

Ведущий предлагает учащимся рассмотреть правильный режим питания (**слайд № 4**). Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 часов); обед (дома или в школе); полдник; ужин (не позднее чем за 2 часа

до сна); за час до сна — кисломолочный напиток. Три из них (завтрак, обед и ужин) обязательно должны включать горячее блюдо. Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

Неправильное питание или несоблюдение режима питания, недостаточная двигательная активность могут привести к ожирению **(слайд № 5)**.

Ведущий приглашает учащихся в необычное кулинарное путешествие. Рассказывает о полезных свойствах морошки. На севере в лесах растёт много ягод и грибов. Одну из них – морошку – даже называют царской, так как раньше её специально собирали для царского стола **(слайд № 6)**.

На Чёрном море ловят много разной рыбы — ставриду, кефаль, скумбрию. Из неё можно и уху варить, и жарить, и заливное делать.

Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Рыбные блюда очень хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими **(слайд № 7)**.

Задание

Возьмите раздаточные листы и выполните задание **(слайд № 8)**.

Перед вами на клеёнке продукты. Необходимо оставить только те продукты, которые понадобятся для приготовления ухи, и зачеркнуть ненужные.

Самый быстрый, кто правильно выполнит задание будет победителем. **(См. Приложение.)**

Про алтайский мёд все наслышаны. Его собирают пчеловоды в горах на пасеках. Также в Алтайском крае единственный в стране завод, где делают облепиховое масло **(слайд № 9)**.

Задания (слайд № 10)

Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.

Напишите название твоего любимого блюда и продукты, из которых его готовят. **(См. Приложение.)**

Задание (слайд № 11).

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали?

Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.

Запишите рецепт приготовления.

Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

IV. Обобщение изученного (5 мин)

Ведущий подводит итоги и отмечает, что, правильное питание — залог здоровья, важно соблюдать режим питания и употреблять в пищу все необходимые продукты в достаточном количестве.

В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?».

Литература

Наш ребёнок питается правильно! Энциклопедия для родителей / Е.А. Пырьева, М. В. Гмошинская, Е. В. Павловская [и др.] ; под ред. Г. Г. Онищенко и В. А. Тутельяна. — Москва: Просвещение, 2023.

Я питаюсь правильно! 5+: учебное пособие / Е. А. Пырьева, А. И. Сафронова, Е. В. Павловская [и др.] ; под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2023.

Я питаюсь правильно! 7+: учебное пособие / Е. В. Павловская, М. В. Гмошинская, И. В. Алешина, М. И. Тимошина ; под ред. Г. Г. Онищенко. — Москва: Просвещение, 2023.

Кулинарное путешествие по России



Перед вами на клеёнке продукты. Необходимо оставить только те продукты, которые понадобятся для приготовления ухи, и зачеркнуть ненужные. Самый быстрый, кто правильно выполнит задание - будет победителем.



Кулинарное путешествие по России



➤ Выполните задания.

Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.

Напишите название твоего любимого блюда и продукты, из которых его готовят.

