

Методическая разработка интерактивного урока

Традиции здорового питания разных регионов

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

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

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

Методы:

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

Задачи

1. 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.

2. 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.

3. *Воспитательная:*

- воспитание у детей сознательного отношения к укреплению собственного здоровья.

Оборудование и материалы

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

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Приветствие	5 мин
2	Актуализация знаний	5 мин
3	Изучение нового материала	30 мин
4	Обобщение изученного материала	5 мин

Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о сво-

ём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

Актуализация знаний

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.

Изучение нового материала

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 ч); обед (дома или в школе); полдник; ужин (не позднее чем за 2 ч 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).

Ведущий: На Чёрном море ловят много разной рыбы — ставриду, кефаль, скумбрию.

Из неё можно и уху варить, и заливное делать, её можно жарить.

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).

Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: 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 А.)

Учащиеся выполняют задание.



Ведущий: 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).

Учащиеся выполняют задание (слайд № 10).

Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.

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

Учащиеся выполняют 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.

● Обобщение изученного материала

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?»



Раздаточный материал для индивидуальной работы.

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.



1. Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.



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