



Материалы для проведения интерактивного урока

*Секреты правильного питания
для учащихся 1–4 классов*

*В рамках акции
«Здоровое питание – активное долголетие»*





Содержание

Методическая разработка интерактивного урока «Секреты правильного питания» для учащихся 1–4 классов 3

Материалы для ведущего интерактивного урока 6



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО УРОКА «СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ

Продолжительность урока: 40 минут (1 академический час).

Оптимальное число участников: 20–25 человек.

Форма проведения: беседа, интерактивная игра.

Цель урока: формирование у детей базовых знаний о культуре правильного питания как одном из компонентов здорового образа жизни.

Задачи урока

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 основными принципами правильного питания на основе пирамиды питания.

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;
- знать основные принципы правильного питания в рамках пирамиды питания.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор (проектор), интерактивная игра в виде презентации PowerPoint, сценарий, небольшой мячик.

ХОД УРОКА

I. Актуализация знаний

Беседа ведущего с учащимися о значимости правильного питания и выбора полезных продуктов для здоровья, важности здорового образа жизни в целом.

II. Интерактивная игра «Секреты правильного питания», направленная на практическое применение полученных и имеющихся знаний о здоровом образе жизни

Правила проведения интерактивной игры: дети разбиваются на 3–5 команд. На монитор выводится первый слайд презентации. Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос на определённое количество баллов. Если команда даёт верный ответ, она получает заданное количество баллов, при неправильном ответе баллы не зачитываются, и ведущий называет правильный ответ. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

III. Домашнее задание

Учащиеся должны рассказать о новых знаниях родителям, постараться применить их на практике, чтобы закрепить знания, полученные на уроке.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО ИНТЕРАКТИВНОГО УРОКА

I. Актуализация знаний

Беседа с учащимися (продолжительность 10 минут).

| Ведущий включает презентацию «**Часть 1**», **слайд 1**.

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас пройдёт необычное занятие. Мы будем раскрывать секреты правильного питания!

Знаете ли вы, что такое здоровье или здоровый образ жизни?

| Учащиеся дают свои варианты ответа.

А если мы сложим все ваши ответы, то получится, что здоровый образ жизни, или ЗОЖ, — это целый набор полезных привычек, которые сохраняют наше здоровье. А у вас здоровый образ жизни?

Поднимите руки те, кто ест много овощей и фруктов. А теперь поднимите руки те, кто знает, что есть сладости вредно для здоровья. А как вы думаете, физическая активность полезна для здоровья? Кто любит ходить на физкультуру? А кто делает утреннюю гимнастику?

Молодцы, ребята! На самом деле, очень важно правильно питаться: есть полезные продукты, овощи и фрукты, а ещё двигаться! Занимайтесь физкультурой, делайте гимнастику, и будете здоровы!

А теперь давайте узнаем первый секрет правильного питания: правило светофора!

| Ведущий включает **слайд 2**.

| Нажимает на слайд один раз, чтобы появилось изображение светофора.

Кто расскажет, что означают цвета обычного светофора?

| Дети отвечают.

Все правильно. Зелёный — иди, жёлтый — приготовься, или будь внимателен, красный — стой.

А вот что эти цвета означают, когда мы говорим о правильном питании. Смотрите, это — пирамида питания, и она раскрашена точно так же, как и светофор.

| Ведущий нажимает на слайд второй раз, чтобы появилось изображение пирамиды питания.

| По ходу описания пирамиды показывает изображённые на ней продукты.

Зелёным цветом мы отмечаем продукты, которые можно и нужно есть каждый день. Запоминайте, ребята, это самые полезные продукты: овощи, фрукты, ягоды, разные каши, хлеб.

Жёлтый цвет — это продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день, к ним нужно относиться с осторожностью и не переедать. Это молочные продукты (молоко и творог), рыба, мясо, яйца, сыр, орехи.

И наконец, красным цветом мы отмечаем вредные продукты: их лучше вообще не есть или есть, но очень-очень редко. Это, конечно, сладости, торты, газированные напитки, копчёные колбасы.

Вы запомнили, какие продукты являются полезными, а какие — вредными? Давайте проверим и сыграем в игру «Съедобное — несъедобное»!

Слайд с пирамидой питания остаётся на экране.

Ведущий берёт мячик, кидает в руки одному из учащихся, одновременно называя тот или иной продукт. Учащийся должен назвать соответствующий цвет светофора, к которому продукт относится. Если учащийся ошибается, ведущий говорит правильный ответ.

Список продуктов:

конфеты (красный), яблоко (зелёный), помидор (зелёный), огурец (зелёный), сыр (жёлтый), газировка (красный), чипсы (красный), творог (жёлтый), рыба (жёлтый), кабачок (зелёный), груша (зелёный).

Молодцы, ребята! Вот мы и раскрыли первый секрет правильного питания! Обязательно расскажите родителям о правиле светофора. Но у нас осталось ещё много загадок! И все они зашифрованы в игре. Давайте разделимся на команды и узнаем остальные секреты!

Ведущий объясняет правила интерактивной игры, проводит игру.

II. Интерактивная игра (продолжительность 20—25 минут)

Ведущий включает презентацию «**Часть 2**» в режиме показа слайдов.

Слайд 1. Таблица с сеткой категорий вопросов и соответствующего количества баллов. Учащиеся выбирают определённую категорию и количество баллов, ведущий нажимает на выбранный вопрос, появляется слайд с текстом вопроса. После того как будет дан ответ, ведущий нажимает на значок «Назад» (на слайде это стрелка после текста вопроса) и возвращается на первый слайд. Вопросы, которые уже были заданы, в таблице не показываются. Время для ответа на каждый вопрос — не более 1 минуты.

Ключ к игре

Раздел «Овощи и фрукты»

Вопрос на 100 очков:

Я капелька лета на тоненькой ножке,

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная земля. (Ответ: земляника)

Вопрос на 200 очков:

Она бывает брюссельская, белокочанная, цветная, брокколи. О каком овоще идёт речь? (Ответ: капуста)

Вопрос на 300 очков:

Этот фрукт в России едят чаще всего. (Ответ: яблоко)

Вопрос на 400 очков:

Как называется сушёная слива? (Ответ: чернослив)

Вопрос на 500 очков:

Из этого огородного растения, как описано в сказке Шарля Перро, получается отличный транспорт для главной героини. (Ответ: тыква)

Раздел «Полезное меню»

Вопрос на 100 очков:

Что получится, если смешать помидор, огурец, укроп и сметану? (Ответ: салат)

Вопрос на 200 очков:

Фрукты, ягоды сварились, вкусно елись, сладко пились. (Ответ: компот)

Вопрос на 300 очков:

Карась, щука, сазан, лещ. Какое жидкое блюдо можно из них приготовить? (Ответ: уха)

Вопрос на 400 очков:

Что котёнок Гав в известном мультфильме спрятал в «самое надежное место»? (Ответ: котлета)

Вопрос на 500 очков:

Самая распространённая в мире крупа. Отличная каша для завтрака. (Ответ: пшеничная, пшеничная каша).

Раздел «Вкусные загадки»

Вопрос на 100 очков:

Как репка, жёлт со всех сторон,

Чем больше дыр, тем лучше он. (Ответ: сыр)

Вопрос на 200 очков:

Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый.

Он и чёрный, он и белый, а бывает подгорелый. (Ответ: хлеб)

Вопрос на 300 очков:

Как на нашей грядке выросли загадки.

Сочные да круглые, красные да крупные. (Ответ: помидоры)

Вопрос на 400 очков:

Кафтан на мне зелёный,

А сердце как кумач.

На вкус, как сахар, сладок,

На вид похож на мяч.

(Ответ: арбуз)

Вопрос на 500 очков:

Девица укуталась в листья под грядкой,

Выбилась только кудрявая прядка.

Одета она в золотую кольчугу –

Плотно прижаты колечки друг к другу. (Ответ: кукуруза)

III. Домашнее задание (подолжительность 5 минут)

Необходимо выйти из режима показа презентации и включить **слайд 17**.
Ребята! Вы все большие молодцы! Давайте в конце урока закрепим наши знания.

| Ведущий читает выводы на **слайде 18**.

Я надеюсь, что теперь вы всегда будете питаться правильно, есть только полезные продукты. Обязательно расскажите родителям о том, сколько всего нового вы узнали. А чтобы никогда не забывать о правильном питании, дома вместе с родителями нарисуйте те полезные продукты и блюда, которые нравятся вам больше всего!