

Материалы для проведения интерактивного игрового занятия  
(игра «Мозговой штурм»)

# ВОДА и ЗДОРОВЬЕ

Вода –  
основа здорового  
питания



Для учащихся 1–4 классов

**Модуль в рамках акции  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

2019

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ «Вода и здоровье. ВОДА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ

В рамках акции «Здоровое питание – активное долголетие»



**Продолжительность:** 40 минут (1 академический час).

**Оптимальное число участников:** 20–25 человек.

**Форма проведения:** беседа, интерактивная игра в командах.

**Цель занятия:** формирование у детей базовых знаний о культуре потребления воды как основе правильного питания и как одном из компонентов здорового образа жизни.

## Задачи интерактивного игрового занятия:

### Образовательные:

- расширение знаний учащихся о культуре потребления воды как основе правильного питания и здорового образа жизни;
- обучение детей выбору полезных и правильных способов потребления воды для здорового и рационального питания;
- ознакомление учащихся с основными свойствами воды и их влиянием на культуру потребления воды.

### Развивающие:

- расширение представлений учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование навыков правильного потребления воды 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 интерактивного игрового занятия:

### Личностные

Учащиеся:

- осознают важность и значимость здорового образа жизни;
- понимают необходимость полезных и правильных способов потребления воды для здорового и рационального питания как составной части собственного здоровья.

### Метапредметные

Учащиеся умеют:

- систематизировать и анализировать представленную на игровом занятии информацию, результаты проводимых опытов;
- соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;
- анализировать результаты проведённых опытов;
- формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления своего здоровья.

### Предметные

Учащиеся:

- перечисляют важнейшие свойства воды;
- объясняют необходимость и важность полезных и правильных способов потребления воды для здорового и рационального питания, для сохранения собственного здоровья;
- умеют оценивать собственное поведение с точки зрения соответствия культуре потребления воды как основе правильного питания и здорового образа жизни.
- 

## Оборудование и материалы

Компьютер, монитор (проектор), презентация PowerPoint для проведения интерактивной игры «Мозговой штурм», листы результатов работы (приложение 1), оборудование для проведения опытов (сосуды для растворения веществ в воде (по 3 шт. на команду), соль, сахар, песок, зеркальце (по одному на команду); значки успешного полного и частичного выполнения заданий (примерно 50 штук, по 10 штук для каждой команды, приложение 2); сценарий.

Столы и стулья расставлены так, чтобы дети сидели по группам.



### I. Актуализация знаний

Беседа ведущего с учащимися о правильном употреблении воды, важности правильного питания и здорового образа жизни.

### II. Интерактивная игра «Мозговой штурм» на тему «Вода – основа здорового питания»

Правила проведения интерактивной игры. Эта игра — упрощённый вариант игры «Брейн-ринг». Мозговой штурм — это коллективный способ решения проблемы, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических.

Ученики разбиваются на группы по 5–6 человек. (Возможный вариант: команды из разновозрастных школьников 1–4-го класса, победителей проведённых заранее отборочных викторин и олимпиад.) Каждая команда выбирает капитана, который руководит обсуждением выполняемого задания, побуждает школьников высказывать другие версии, предлагает выступить одному из членов команды при подведении итога работы на каждом этапе.

На каждом этапе на монитор и экран выводится слайд, на котором сформулировано одно-два задания, связанных с определённым свойством воды и представляющих собой проблемный творческий вопрос. Команды начинают работать и в течение 3–5 минут (в зависимости от трудоёмкости проблемы и необходимости провести опыты) выполняют задание и записывают свой результат в заранее распечатанные листы результатов работы (приложение 1). По окончании работы ведущий предлагает одной из команд (по очереди или по желанию) рассказать о результатах своей деятельности и назвать ответ на заданные вопросы. Участники других команд могут дополнять или исправлять высказанную точку зрения. После краткого обсуждения зажигается экран с правильным ответом и каждая команда оценивает себя. Ведущий

подтверждает их самооценку и выдаёт значки выполнения заданий (приложение 2):



– значок, обозначающий, что ученики справились с заданием — 1 балл;



– значок, обозначающий, что ученики частично справились с заданием — полбалла.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов (значков, обозначающих правильное выполнение заданий).

### III. Домашнее задание

Учащиеся должны рассказать о новых знаниях родителям, постараться применить их на практике, чтобы усвоить знания, полученные в интерактивной игре.





### Беседа с учащимися (10 минут)

#### Слайд 1

— Ребята, прочтите название нашего занятия. (Вода — основа здорового питания).

— Как Вы поняли это название? Что вас удивило? (Питаемся мы пищей, а воду пьём. Как же вода может быть основой питания.)

#### Слайд 2

— Догадайтесь, почему питание без воды невозможно. Посмотрите на слайд. Что интересного о воде вы узнали? (В каждом из нас много воды. Наверное, поэтому человек не может питаться, если в пище не будет воды, если он не будет пить.)

— Знаете ли вы, что человек может не дышать всего несколько минут, не пить — всего несколько дней, не есть — несколько недель. Так что вода очень важна для нас.

— Как вы думаете, что мы сегодня узнаем? (Наверное, о важности воды, о свойствах воды, о правилах использования воды.)

— Знаете ли вы, что такое здоровье или здоровый образ жизни? (Варианты ответов учеников.)

— А если мы сложим все ваши ответы, то получится, что здоровый образ жизни — это целый набор полезных привычек, которые сохраняют наше здоровье. А у вас здоровый образ жизни? (Ребята высказывают своё мнение.)

#### Слайд 3

— А теперь давайте узнаем, что мы сегодня будем делать. Я предлагаю вам поиграть в игру «Мозговой штурм». Мозговой штурм — это способ решения проблемы всем вместе в группе. При этом участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических.

Для нашей игры вы уже разделились на команды по 5–6 человек. А чтобы вы успели в срок 3–5 минут придумать самую правильную версию ваших заданий, в ваших командах будет капитан, которого вы выберете. Он будет организовывать вашу работу, следить за временем, предлагать вам не увлекаться одной версией, а высказывать следующую. Он же будет решать, кому предоставить слово для выступления. Так что посоветуйтесь 3–4 минуты и выберете капитана.

*Ребята выбирают капитана.*

#### Слайд 4

— В нашей игре вы на каждом этапе будете получать задание: проделать опыт, угадать или вспомнить загаданные свойства воды, сформулировать правило употребления воды в здоровом питании. Получив задание, вы будете предлагать версии его выполнения и искать лучший ответ. Затем, выбрав наиболее правильный ответ, вы запишете его в лист результатов (приложение 1). Группа, которая выполнила задание, поднимает руку, и ведущий предлагает озвучить свои результаты, а всем остальным добавить что-то к ним.

*После краткого обсуждения ведущий показывает следующий слайд на экране с правильным ответом. Под руководством капитана команда оценивает свою деятельность и записывает в лист результатов оценку. Ведущий подтверждает оценку команды и вручает игрокам значки выполнения заданий (приложение 2).*

#### Слайд 5

*По результатам всей игры каждая команда подводит итог и оценивает свой успех, подсчитывая число правильных ответов и частично правильных ответов (в случае небольшой ошибки).*

### Игра «Мозговой штурм» с учащимися (25 минут)

**Комментарий.** Число этапов может быть сокращено с учётом возраста школьников (можно сократить 5 и 6 этапы).

— Начинаем игру. Ведущий включает слайд на каждом этапе и обозначает время на него (3–5 минут в зависимости от возраста учеников и т. п.)

### Слайд 6. Этап 1. С чего начать свой день?

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Провести опыт и узнать, что есть в выдыхаемом воздухе. Догадаться, что нужно сделать с утра до завтрака.)

**Комментарий** к заданиям.

*Перед выполнением любых заданий целесообразно попросить школьников сформулировать своими словами, что в данном задании нужно сделать. Это позволит убедиться, что ученики правильно поняли цель своей деятельности.*

**Комментарий** к первому заданию.

*В воздухе есть водяной пар. Когда человек дышит на зеркальце, то пар конденсируется на более холодном зеркальце в виде капелек воды.*

**Комментарий** к сложному второму заданию, используется в случае трудностей у школьников.

— Обратите внимание, что до завтрака вы уже проснулись, но ещё не ели. Значит, речь в задании идёт не о питании. О чём же? Дети могут назвать чистку зубов. Согласившись с этим, ведущий напоминает, что в задании говорилось о том, что человек ночью выдыхает воздух, а в предыдущем задании мы выясняли, что оседает на зеркальце при выдохе.

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задания, предлагает другим командам добавить свои результаты.*

### Слайд 7. Этап 1. С чего начать свой день?

**(Ответы)**

*Ведущий включает слайд, на котором указан верный ответ.*

— Сравните свои ответы с образцом. Оцените себя и запишите в лист результатов свою оценку.

*Ведущий и его коллеги проверяют правильность оценки и вручают каждой команде по 2 значка выполнения заданий.*

### Слайд 8. Этап 2. Вода – растворитель

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Провести опыт, ответить на вопрос, можно ли пить воду из реки, неизвестного колодца и почему.)

**Комментарий** к первому заданию.

*Нужно показать ученикам, что сахар и соль в воде растворяются, то есть исчезают, а песок остается на дне. Если положить много соли или сахара, то осадок тоже может остаться, поэтому лучше*

*договориться и класть в ёмкость, например, одну чайную ложку растворимого вещества.*

**Комментарий** ко второму заданию.

*В идеале воду нужно пить только из известного чистого источника, где она проверена на чистоту. Но даже из крана, где должна течь очищенная вода, лучше воду не пить без предварительной фильтрации. Эти детали можно не обсуждать, сделав акцент на опасности пить воду из неизвестного источника. Если команда напишет, что воду пить нельзя, но не свяжет свой ответ с свойством воды растворять вещества, оценивать такой ответ следует как частично верный.*

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задания, предлагает другим командам добавить свои результаты.*

### Слайд 9. Этап 2. Вода – растворитель

**(Ответы)**

*Ведущий включает слайд, на котором указан верный ответ.*

— Сравните свои ответы с образцом. Оцените себя и запишите в лист результатов свою оценку.

*Ведущий и его коллеги проверяют правильность оценки и вручают каждой команде по 2 значка выполнения заданий.*

### Слайд 10. Этап 3. Какую воду пить? Вкус, цвет, запах

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Назвать вкус, цвет, запах воды; объяснить, что делать с водой, если в ней есть неизвестный вкус, цвет, запах.)

**Комментарий** к заданиям.

*В реальности в воде всегда растворены вещества. Ведь недаром она – хороший растворитель. Поэтому вода в природе имеет небольшой запах, вкус и реже цвет. Тем не менее правила безопасного поведения требуют от нас научить детей сомневаться в любой незнакомой воде, если она отличается от нормы и её не проверяли на безопасность. В кране вода часто пахнет, так как например, прошла очистку хлором и т. п. Лучше пусть дети избирательно и даже брезгливо относятся к незнакомой воде, чем они выпьют загрязнённую воду.*

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задания, предлагает другим командам добавить свои результаты.*

**Слайд 11. Этап 3. Какую воду пить? Вкус, цвет, запах****(Ответы)**

*Ведущий включает слайд, на котором указан верный ответ.*

— Сравните свои ответы с образцом. Оцените себя и запишите в лист результатов свою оценку.

*Ведущий и его коллеги проверяют правильность оценки и вручают каждой команде по 2 значка выполнения заданий.*

**Слайд 12. Этап 4. Чем утолить жажду, особенно в жару?**

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Выбрать напиток для удаления жажды.)

**Комментарий** к заданию.

*По мнению врачей, заменить воду другими напитками очень трудно, поэтому они рекомендуют пить чистую питьевую воду (негазированную, без добавок сахара и тому подобное.) Чай и соки не вредны, но не могут заменить в организме воду. Что касается лимонада и часто подслащённых соков из кислых фруктов, то в них входит большое количество сахаров. Кроме проблем с ожирением это ещё и мешает поглощению воды клетками в теле организма человека. Поэтому для усвоения витаминов лучше использовать фрукты и овощи или свежевыжатые фрешы. А для потребления воды использовать чистую нехолодную или тёплую воду, которая лучше всего утоляет жажду.*

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задание, предлагает другим командам добавить свои результаты.*

**Слайд 13. Этап 4. Чем утолить жажду, особенно в жару?****(Ответы)**

*Ведущий включает слайд, на котором указан верный ответ.*

— Сравните свои ответы с образцом. Оцените себя и запишите в лист результатов свою оценку.

*Ведущий и его коллеги проверяют правильность оценки и вручают каждой команде 1 значок выполнения задания.*

**Слайд 14. Этап 5. Совет больному**

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Предложить совет больному.)

**Комментарий** к заданию.

*Предлагаемый совет имеет весьма универсальное значение. Поскольку почти все болезни связаны с нарушением постоянства условий в организме, они очень часто приводят к накоплению в организме вредных и/или ядовитых веществ. Увеличение потребления воды приводит к тому, что вредные вещества с помощью выделительной системы выводятся из организма, фактически они вымываются. Это очищает организм и облегчает течение болезни.*

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задание, предлагает другим командам добавить свои результаты.*

**Слайд 15. Этап 5. Совет больному****(Ответы)**

*Ведущий включает слайд, на котором указан верный ответ.*

— Сравните свои ответы с образцом. Оцените себя и запишите в лист результатов свою оценку.

*Ведущий и его коллеги проверяют правильность оценки и вручают каждой команде 1 значок выполнения заданий.*

**Слайд 16. Этап 6. Совет хозяйке**

— Прочитайте текст на слайде. Что вам нужно сделать? (Объяснить, что происходит с водой при замерзании, и дать совет хозяйке.)

**Комментарий** к заданию.

*Для младших школьников понять, как меняется плотность воды при замерзании, очень трудно, так как использовать понятие плотности они не умеют. В действительности плотность льда меньше, чем плотность воды, так как она уменьшается из-за особой кристаллической решетки льда, именно поэтому лёд легче воды и плавает. Мы предлагаем школьникам догадаться о том, что при замерзании вода, превращаясь в лёд, расширяется. Это можно сделать в беседе, рассматривая расколовшуюся на морозе банку.*

— Посмотрите на банку со льдом. Почему она раскололась? (Лёд её разорвал.)

— Значит, что произошло со льдом: он расширился при охлаждении или сузился? (Расширился.)

*Ведущий предлагает представителям группы рассказать, как они выполнили задания, предлагает другим командам добавить свои результаты.*



## Приложение 2. Значки выполнения заданий

			
			
			
			
			
			

## Содержание

Методическая разработка интерактивного игрового занятия «Вода и здоровье. Вода – основа здорового питания» для учащихся 1–4 классов в рамках акции «Здоровое питание – активное долголетие».....	2
Ход занятия.....	4
Материалы для ведущего интерактивного урока.....	6
Беседа с учащимися.....	6
Игра «Мозговой штурм» с учащимися.....	7
Подведение итогов.....	12
Приложение 1. Лист результатов работы группы.....	13
Приложение 2. Значки выполнения заданий.....	14

