**Занятие «Из чего состоит наша пища»**

**Цель:**

Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья

**Задачи:**

**Образовательный аспект:**

дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, функциях этих веществ в организме;

дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; способствовать формированию умения самостоятельно работать с информационным источниками; способствовать умению, работать в группе.

**Развивающий аспект:** способствовать развитию познавательного интереса; способствовать развитию памяти, мышления, внимания; обогащать устную речь обучающихся.

**Воспитательный аспект:** прививать интерес к сохранению собственного здоровья; воспитывать культуру питания; способствовать сохранению и укреплению здоровья с помощью фруктов и овощей; воспитание чувства товарищества, умения работать в группе.

**Оборудование:**мультимедийная презентация, рабочая тетрадь М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева «Две недели в лагере здоровья», карточки для групповой работы, рефлексии.

**Ход занятия**

**1. Вводная беседа**

**-**Ребята, отгадайте загадку:

Что за сказочный герой?

Он не ест, ни пьет порой.

На него как взглянешь ты,

Только кости и видны! (Кощей)

- Вы только посмотрите, какой он худой!

- А как вы думаете, почему он такой? (плохо ест)

- А зачем человеку нужно есть? (чтобы не умереть, чтобы расти, чтобы жить)

**Выдвижение гипотезы**.

- Давайте предположим, будет ли жить человек, если будет есть хлеб и воду? (да)

- Но будет ли здоров тот человек, который так питается? (нет)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

-Что нужно человеку уметь с юных лет? (правильно питаться)

- А что значит "правильно питаться"? (есть полезные продукты, есть вовремя и т.п.)

- Ребята, как вы думаете, какой должна быть наша пища? (полезной, разнообразной)

- А как вы считаете, вся ли пища полезна?

- Верно, не вся пища полезна. Есть полезные продукты – зеленый стол, есть те, которые можно употреблять иногда – желтый стол, а есть очень вредные – красный стол.

**2. Игра «Самые полезные продукты».**

**-**Сейчас будете работать в паре.

-Найдите на столе карточки с заданиями для определения продуктов «красного», «желтого» и «зеленого» столов. Возьмите карандаш и соедините продукты с правильным столом. Проверка: объяснить свой выбор.

**3. Работа по теме занятия.**

Беседа

- Ребята, а что хорошего в разнообразии пищи? Давайте попробуем разобраться.

- Чтобы это понять, надо узнать из чего состоят продукты питания, т.е. из чего состоит наша пища.

- Продукты питания содержат разные питательные вещества.

- Теперь давайте разберемся, что такое питательные вещества и для чего человеку они нужны.

-Для этого нам необходимо прочитать диалог героев тетради на стр. 10-12 (герои: Петя, Роза Кузьминична, Ренат, Алена, Даша)

- Какие питательные вещества содержатся в нашей пище? (белки, жиры, углеводы, а также, витамины, минеральные вещества).

-Давайте узнаем:

*Для чего они нужны нашему организму?*

*В каких продуктах содержатся?*

Работа в группе.

Сейчас вы будете работать в группе. Каждая группа перечитает часть диалога и найдет ответы на вопросы:

1 группа - белки

2 группа - жиры

3 группа – углеводы

4 группа - витамины

Вопросы

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Для чего нужны нашему организму? В каких продуктах содержаться?

Проверка, каждая группа отчитывается о проделанной работе, на слайде заполняется таблица.

-Найдите, что сказано о минеральных веществах в тетради.

-Но в таблице есть еще одна колонка, что еще содержится в нашей пище? Посмотрите на рисунки и подписи к ним. Что вы увидели? (есть вода)

-Прочитанные страницы тетради помогут нам ответить на вопросы таблицы? (нет)

-Нам нужен дополнительный источник (сообщение ученика о воде).

Беседа

- Давайте подумаем, сколько в одном продукте содержится питательных веществ.

(Слайд с рыбой, маслом, яблоком, разделенными на части: белки – синий цвет, жиры – оранжевый, углеводы – зеленый, витамины – фиолетовый, минералы - красный, вода – белый)

Рассмотрим каждый продукт и ответим на вопросы:

-Какие питательные вещества содержатся?

-Каких больше всего?

-Какой можно сделать вывод? (Во многих продуктах содержаться почти все питательные вещества, но соотношение их у каждого различно)

**4. Итог урока «Меню литературных героев».**

**-** У каждого из нас есть любимый продукт.

- Вспомните, какой любимый продукт был у литературного героя

Чебурашка – апельсины

Кот – молоко

Лиса-рыба

Винни Пух - мед

Карлсон – варенье

Вовочка из тридевятого царства – пирожное

-Давайте разберемся, какие питательные вещества в них содержатся:

Молоко – жиры, белки, минеральные вещества, вода.

Апельсины – углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Рыба – белки, жиры, минеральные вещества, вода.

-А что мы скажем про рацион Винни-Пуха, Вовочки, Карлсона. (много сладкого, их пища не полезна).

-Какой совет вы им дадите?

- Как вы думаете, можно есть только любимые продукты, пусть даже полезные? (нет)

- Почему? (пища должна быть разнообразной)

Чтоб расти – нужен *белок.*

Для защиты и тепла,

*Жир* природа создала.

Как будильник, без завода

Не пойдет, не так, не так.

Так и мы без *углеводов*

Не обходимся никак.

*Витамины*просто чудо

Сколько радости несут

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

*(Хором) Полноценная еда*

Важнейшее условие.

Какое же важное условие нужно соблюдать в еде, чтобы быть здоровым? (полноценная еда, богатая витаминами и т.д.)

- Давайте вернемся к нашему вопросу?

- Будет ли здоров человек, который плохо питается? (нет)

- Какие питательные вещества необходимы человеку, чтобы он был здоров?

**5. Рефлексия**

-Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

- Ребята, перед вами контуры разных продуктов. Раскрасьте только те, которые, по вашему мнению, полезны для вашего здоровья. Объясните свой выбор.

**Приложение (задания для групповой работы)**

1 группа

Перечитайте диалог на стр. 10 – 11 в тетради и заполните по вопросам

первую колонку таблицы «**белки**»

Вопросы

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Для чего нужны нашему организму?

В каких продуктах содержаться?

2 группа

Перечитайте диалог на стр. 11 – 12 в тетради и заполните по вопросам

вторую колонку таблицы «**жиры**»

Вопросы

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Для чего нужны нашему организму?

В каких продуктах содержаться?

3 группа

Перечитайте диалог на стр. 12 в тетради и заполните по вопросам

третью колонку таблицы «**углеводы**»

Вопросы

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Для чего нужны нашему организму?

В каких продуктах содержаться?

4 группа

Перечитайте диалог на стр. 12 в тетради и заполните по вопросам

четвёртую колонку таблицы «**витамины**»

Вопросы

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Для чего нужны нашему организму?

В каких продуктах содержаться?