|  |  |
| --- | --- |
| **Внеурочная деятельность "Разговор о правильном питании"**  **Конспект занятия изучения нового материала на тему:**  **«Плох обед, если хлеба нет»**  Продолжительность: 35 минут.  Класс: 2  Подготовила: учитель начальных классов  Закотнова В.В. | |
| Цели: подвести учащихся к пониманию важности здоровья для человека; формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре; сформировать представление о важности правильного питания.  Задачи: развивать социально-бытовые компетенции, связанные с приготовлением пищи; сформировать начальные представление о том, как необходимо заботиться о своем здоровье; прививать бережное отношение к хлебу; воспитывать уважение к труду людей, выращивающих хлеб; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;  Планируемые результаты:  Предметные: научиться понимать необходимость вести здоровый образ жизни;  - использовать для сохранения и укрепления своего здоровья режим и правильное питания;  - расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и формировать готовность соблюдать эти правила;  Метапредметные (критерии сформированности УУД).  Познавательные:  -перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы; -строить свое сообщение в устной и письменной форме;  -выделять существенную информацию из сообщений разных видов;  -осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  -строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его свойствах, связях;  Регулятивные:  -определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;  -понимать, принимать и сохранять учебную задачу;  - действовать по плану и планировать свои учебные действия;  -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы;  -адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления.  Коммуникативные:  - выполнять различные роли в группе;  - формулировать собственное мнение;  - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;  - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные:  -демонстрировать навыки культурного поведения при общении;  - осознавать культуру правильного питания как основное средство здорового образа жизни;  -уяснить для себя, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; -стремиться использовать полученные знания в жизни;  -выполнять изученные правила охраны и укрепления здоровья.  Оборудование: презентация, карточки для «Инфо-угадайки», карточки с пословицами, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», коллекция разнообразных хлебобулочных изделий, изображения: «Плох обед, если хлеба нет», «Хлеб всему голова».    **Ход занятия:**  **1. Организационный момент.**  Проверка готовности к занятию, психологический настрой «Поздоровайся глазами».  - Давайте поздороваемся глазами, улыбнемся друг другу и подарим хорошее настроение. Хорошее настроение всегда помогает справиться с любой задачей и добиться хороших результатов. Сегодня мы должны хорошо поработать и справиться со всеми заданиями.  **2. Актуализация знаний.**  -Мы сегодня продолжим разговор о правильном питании.  «Инфо-угадай-ка»  - На доске вам предложены карточки с разными действиями, распределите их на две группы и сделайте соответствующий вывод, выбрав красную карточку:  - пицца  - овощи ПРАВИЛЬНОЕ  - молочные продукты ПИТАНИЕ  - чипсы  - фрукты НЕПРАВИЛЬНОЕ  -хлеб ПИТАНИЕ  -конфеты  -Учащиеся делают вывод о том, какие продукты полезны для здоровья человека.  **3. Определение темы занятия и постановка цели занятия.**  - Сегодня на уроке мы выясним, какой продукт является самым важным для человека. | |
| Отгадайте загадку:  Вот он –  Тёплый, золотистый.  В каждый дом,  На каждый стол –  Он пожаловал – пришёл. В нем –  Здоровье, наша сила,  В нем –  Чудесное тепло.  Сколько рук  Его растило,  Охраняло, берегло! (Хлеб)  - О чем же сегодня мы будем говорить?  - А что для вас означают слово «хлеб»? \ любые ответы детей  Как вы думаете, насколько важно употребление хлеба в пищу для здоровья человека?  \ любые ответы детей  Спасибо вам за интересные мысли! Надеюсь, сегодня ваше представление о хлебе и его значении для здоровья человека расширится.  **4. Работа по теме занятия.**  **а) Беседа о хлебе.**  -Рассмотрите образцы хлебных продуктов. Чем они похожи, а чем отличаются?  \ любые ответы детей.  C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_212454.jpg  -А вы знаете, когда появился хлеб? Ученые считают, что «матерью» хлеба стала каша из цельного зерна, приготовленная древним человеком и случайно попавшая на раскаленные камни очага. Так появилась первая лепешка.  Время шло, и человек превратил приготовление хлеба в настоящее искусство. Вначале появились каменные жернова — цельное зерно стали размалывать в муку, и хлеб стал мягче, вкуснее. Египтяне подарили миру хлеб из кислого теста. Случилось это около 5000 лет назад. Секрет приготовления «воздушного» хлеба переняли древние евреи и финикийцы, а уже от них — римляне и греки.  Чем севернее жили люди, тем темнее и грубее был их хлеб. Пшеница любит тепло и солнце, а рожь к холодам менее чувствительна. Потому на столе скандинавских и славянских народов хлеб чаще всего был ржаной, а пшеничная булка появлялась лишь по праздникам.  **б) Игра «Цветик- Семицветик»**  А сейчас мы поиграем в игру «Цветик- Семицветик». Специалисты во всем мире признают полезность **хлеба**. Открывая по лепестку, мы узнаем, что дает человеку хлеб. \дети отрывают у цветка по лепестку, зачитывают информацию:  УГЛЕВОДЫ (с обратной стороны лепестка расшифровка)  •С хлебом человек получает около 50% необходимых ежедневно углеводов. Углеводы дают человеку энергию.  БЕЛКИ  • За счет хлеба на 35% удовлетворяется суточная потребность организма в белках, которые являются источником витаминов группы «В» и помогают организму ребенка расти и развиваться. При недостатке витамина В может проявляться повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, раздражительность.  Витамин Е «отвечает» за здоровье кожи ребенка. Витамин РР способствует снижению уровня холестерина в крови.  МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА  • Хлеб — прекрасный источник минеральных веществ: кальция, фосфора, железа. Минеральные вещества, которые находятся в составе, способствуют полноценному росту, физическому и умственному развитию.  Железо – необходимо для нормальной работы иммунной системы, улучшает кровь, помогает усвоению витаминов.  Магний, необходимый для правильного развития опорно-двигательного аппарата. | | |
| МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА  • Хлеб ржаной и из пшеничной муки грубого помола содержит в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Цинк необходим для поддержания нормальной мозговой активности и полноценного обмена веществ.  КЛЕТЧАТКА  •Клетчатка - грубые растительные волокна, необходимые для правильного пищеварения, способствуют нормальной работе кишечника, улучшают аппетит и выводят токсины, то есть, яды.  КРАХМАЛ  •В хлебе много крахмала, который превращается в глюкозу, необходимую для полноценной работы мозга.  Вывод: хлеб полезен для людей. Лучше выбирать сорта из муки грубого помола или с добавлением отрубей.  C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_212219.jpg | | |

|  |
| --- |
| **в) Беседа «От зернышка до хлебушка»**  - К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Чтобы попасть на стол, хлеб проходит длинный, трудный путь. Весь год трудятся земледельцы, заботясь о будущем урожае. Подготовка семян, сев, прополка, пахота – всё важно, в хлеборобском деле не т мелочей. А когда наступает горячая пора жатвы и днём, и ночью гудят в поле комбайны, мчатся по дорогам машины, гружённые тяжёлым, золотым зерном. Нельзя упустить ни дня, ни часа, ни минуты.  C:\Users\Anna\Desktop\Блокада.jpg  -Очень бережно надо относиться даже к маленькому кусочку хлеба. В музее истории Ленинграда хранится кусочек заплесневелого хлеба. Таков был в зимние месяцы блокады дневной паёк для жителей осаждённого фашистами города. Блокада длилась 900 дней и ночей. Жители города получали 125 г хлеба на весь день, но именно он, этот хлеб помог ленинградцам не только выстоять, но и победить.  Люди, пережившие войну, голод, берегут каждую крошку и никогда не выбросят даже маленький кусочек пищи, хлеба в мусорное ведро.  **г) Микроитог.**  -Давайте подведем итог нашей беседы о хлебе. Составьте правила обращения с хлебом: \ дети составляют правила, например:  • Уважай хлеб и труд хлеборобов сам и учи этому других.  • Бери хлеба столько, сколько съешь.  • Остатки хлеба отдай птицам или животным.  • Не выбрасывай чёрствый хлеб, из него можно приготовить другие блюда.  **д) Практическая работа в группах. Представление блюд. «Кулинарная студия»**  -Ребята, ученики нашего класса подготовили дома и хотят поделиться с вами рецептами приготовления блюд из черствого хлеба.  ***1 ученик: Бутерброды детские «Башни»*** Взять 4 ломтика белого хлеба. Ломтики намазать маслом с двух сторон, кроме первого. Первый ломтик покрыть кружочком сыра, второй-ломтиком огурца, третий - кружочком яйца, отварной моркови или помидора.  C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_120604.jpg  ***2 ученик: Канапе.*** Из черствого хлеба канапе вырезать удобнее. Для украшения можно использовать все, что есть у хозяйки под рукой: майонез, масло, сыр ,яйца , маслины, овощи, ягоды, зелень, брынзу. Чтобы их легче было брать , втыкают шпажки.  C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_120342.jpg |
| ***3 ученик: Вафельные трубочки.***  Потребуется: сливочное масло – 300 г; куриные яйца – 8 шт.; пшеничная мука – 2 ст.; сахарный песок – 1,5 ст.; ванилин – 1 пакетик (1 г).  Приготовление: растопить сливочное масло; соединить с яйцами и сахаром; затем все ингредиенты перемешать и добавить муку; в самом конце подмешать ванилин.  Вафли, приготовленные по следующему рецепту, получаются очень вкусными и рассыпчатыми. вафельницу перед выпеканием нужно смазать маслом и следовать инструкции прибора.  ***А сейчас мы с вами будем готовить вафельные трубочки по этому рецепту.***  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_122815.jpg***  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_122859.jpg***  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\IMG-20210218-WA0023.jpg***  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\IMG-20210218-WA0024.jpg***  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_123134.jpg***  **е) Работа в группах «Собери пословицы»**  -Самых дорогих и желанных гостей встречают хлебом – солью, показывая своё дружелюбие и радость.  -Клянусь хлебом! – говорит кавказец, потому что хлеб – священный и важный поручитель  - У каждого народа есть множество пословиц и поговорок, посвященных самому главному и важнейшему продукту - хлебу.   * Хлеб — батюшка,……………………… вода — матушка. * Без хлеба куска…………………………. везде тоска. * Пот на спине - …………………………....так и хлеб на столе. * Без печки холодно -………………………без хлеба голодно. * Не в пору и обед,…………………………коли хлеба нет.   - Прочитайте полученные пословицы, поясните их смысл.  **5) Физминутка.**   |  |  | | --- | --- | | Семена рядами  В землю мы сажали.  Раз-два, раз-два –  Вот как мы сажали. | *Движения выполнять по содержанию текста.* | | Мы водой прохладной  Грядки поливали.  Раз-два, раз-два –  Вот как поливали. | *Движения, имитирующие полив из лейки.* | | Урожай богатый  Дружно собирали.  Раз-два, раз-два –  Вот как собирали. | *Полуприседания влево-вправо с отводом руки.* | | Хоровод и песни  Сами затевали.  Раз-два, раз-два –  Вот как затевали. | *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*  *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.* |   **6. Продолжение работы по теме занятия. Работа по тетради.**  **а) Чтение по ролям рассказа «Плох обед, если хлеба нет» на с26-28.**  **б) Анализ прочитанного и ответ на вопросы:**  - Чье меню вам больше понравилось?  - Что бы вы хотели попробовать?  - Сколько блюд должно входить в обед? \дети записывают на доске  1. Закуска или салат  2.Первое блюдо  3. Второе блюдо  4. Третье блюдо (десерт)  - А как называется перечень всех блюд? (Меню)  **в)** **Игра-соревнование «Поварята».**  Вызываются по 3 человека от команды мальчиков и девочек. Каждая команда получает тарелку и набор карточек с изображениями продуктов: мясо, картошка, капуста, фасоль, свёкла, морковь, лук, соль, сахар, уксус, перец, вермишель, рис, зелень. Ваша задача – сварить борщ. Выберите, что из предложенных продуктов, вы используете при приготовлении.  \Победителям вручаются призы: по одной морковке на каждого участника команды победителей.  ***C:\Users\new\Desktop\хлеб\20210218_123950.jpg*** |

|  |
| --- |
| **г) Работа в парах. Выполнение задания №1 (с.29)**  -Используя полученный опыт, выполните следующие задания:  -составьте меню обеда с соседом по парте.  -один из вас пусть нарисует, а другой напишет названия блюд в своей тетради.  \опрос детей  **д)** **Выполнение задания №2 (с.29)**  -Придумай и нарисуй десерты. \опрос детей  **7. Микроитог.**  -Сделайте выводы: каким должно быть меню обеда?  -Сравните свои выводы с выводом на странице 29.  -Зачитайте «Памятку о правильном питании»  ***Памятка о правильном питании.***  В питании всё должно быть в меру;  Пища должна быть разнообразной;  Еда должна быть тёплой;  Тщательно пережёвывать пищу;  Есть овощи и фрукты;  Есть 3—4 раза в день;  Не есть перед сном;  Не есть копчёного, жареного и острого;  Не есть всухомятку;  Меньше есть сладостей;  Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.  **8. Рефлексия.**  -На уголке вашей парты лежит конвертик с деталями цветка. Вставьте в желтую сердцевину цветка лепестки того цвета, которыми вы оцениваете свою работу на уроке и покажите мне.  Узнал новое (синий лепесток) Ничего нового не узнал (Белый лепесток)  Было интересно **(**жёлтый) Было скучно (зеленый)  Активно работал (красный) Ничего не понял (коричневый)  \Заключительное слово учителя. |
| **Ссылки на использованные источники**  ФИЗМИНУТКА:https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2015/06/29/fiz-minutki-na-urokah-selskohozyaystvennogo  https://yandex.ru/video/preview/?text=познавательный+мультфильм+о+пользе+хлеба&path=wizard&parent-reqid=1613247953149363-5176058764020506540-balancer-knoss-search-yp-vla-7-BAL00107-production-app-host-vla-web-yp 361&wiz\_type=vital&filmId=4607975449693383177&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvzG8pgQD1n6M Видеопрезентация «От зернышка до хлеба»  https://posobie.info/readtext\_articles.php?mode=articles&t=69346 Полезен ли хлеб для детей?  https://uroki4mam.ru/kogda-rebenku-mozhno-davat-hleb Польза и вред хлеба для ребенка | |