

Знати

- Овочі, фрукти, ягоди, вітаміни, мінеральні речовини;
- їх значення для росту і розвитку людини;
- Корисні і шкідливі продукти і напої.

Нормувати

- Значення харчування для здоров'я людини;
- Правила якісного харчування.

Цінувати

- Дбайливе ставлення до власного здоров'я

Хід заняття

1 Організаційний момент.

Привітання.

Діти:

Щоб міцне здоров'я мати,

Треба правила всі знати.

Бо здоров'я - це прекрасно.

Здорово, чудово, ясно!

1 доступні для людини Всі
дороги і стежини!

Вчитель:

Найголовніше правило для здоров'я - це усмішка!

Подаруйте, будь ласка, свою усмішку сусіду по парті і гостям. Відкрийте міні-підручник, знайдіть перше завдання і позначте свій настрій, виберіть квіточку, яка відповідає вашому настрою.

2 Повідомлення теми і мети заняття

Вчитель.

- Сьогодні на нашому занятті ми з вами поговоримо про здоров'я і харчування; корисні та шкідливі продукти і напої; овочі, фрукти, ягоди, що містять вітаміни; мінеральні речовини, що дають організму молочні продукти; їх значення для росту і розвитку організму. Також розглянемо правила якісного харчування. Навчимося дбайливо ставитися до власного здоров'я.

(Презентація)

Сьогодні у нас системно-узагальнюючий етап.

На ньому ви будете:

Організовувати свої знання в систему,

Самостійно узагальнювати пізнане,

Систематизувати, спираючись на власний досвід;

Показувати рівень оволодіння знаннями з теми.

Ви маєте знати назви овочів і фруктів, молочні продукти, вітаміни та мінерали, що містить корисна їжа.

Проблемне питання.

Вчитель:

-Як ви вважаєте, для чого людина щодня вживає їжу? (Відповіді дітей)

Вчитель:

-їжа постачає до організму людини поживні речовини, які допомагають йому рости і розвиватися.

(До класу заходить гостя).

Вчитель:

-А що це за гостя завітала до нас на заняття?

Гостя:

Я - Принцеса Харчування. Старша дочка Королеви Здоров'я. Харчування - неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів. Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здоров'я. А ще здоров'я залежить від того, як швидко і часто ви їсте, наскільки ретельно пережовуєте їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно правильно харчуватися. А ще у мене є помічники. Мої братики. Це - **вітаміни**.

Слово «**вітамін**» походить від латинського слова «**уііа**» - життя. Назва ця - не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

Інсценізація.

«Ми - корисні для людини, ваші друзі **вітаміни**».

Дійові особи: діти з коронами, на яких написано : «Вітамін А», «Вітамін В», «Вітамін С», «Вітамін Д».

Діти (разом). Добрий день!

Впізнали нас?

Ми - вітаміни,

Дуже корисні для людини.

3

Вітамін А.

Я - вітамін А, сприяю росту, допомагаю зберегти зір. Мене багато у моркві, гарбузі, помідорах, зеленій цибулі, маслі, сирі, яйцях, печінці та риб'ячому жирі.
Презентація.

Вітамін В.

А я - вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Шукайте мене в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі. Презентація.

Вітамін С.

А я - вітамін С, запобігаю застуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата на мене капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, лимони, настій хвої, чорна смородина.

Презентація.

Вітамін Д.

А я - вітамін Д. Зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Презентація.

Діти (разом). Хто дружити з нами буде,

Всі невзгоди позабуде,
Виросте міцним, здоровим,
Переможе всі хвороби.
Презентація.

Вчитель:

Здорова їжа - це продукти харчування, багаті на вітаміни (фрукти і овочі), білки (молоко, сир, м'ясо, яйця, хліб, квасоля); вони мають бути свіжими і правильно приготовлені.

Правила повноцінного харчування.

Вчитель:

Зараз познайомимось з правилами повноцінного харчування. Прочитайте перше правило харчування.

Презентація.

Прочитайте друге правило.

Презентація.

Прочитайте третє правило.

Презентація.

Прочитайте четверте правило.

Презентація.

Корисні та шкідливі продукти та напої.

Вчитель:

- Розгляньте малюнки з корисною їжею. Назвіть ці продукти. Назвіть продукти, які шкодять здоров'ю.

Фіз. хвилинка.

(під музику)

Всі ми фрукти любляєм.

Вітаміни споживаєм.

Всі ми добре знаєм фрукти Вітамінні продукти.

Загадка.

Вчитель:

На сметану, масло, сир

Нам воно згодиться.

І корисне, і смачне,

Тече, як водиця.

Колір в нього, наче сніг,

Пригощу їм вас усіх!

(Молоко)

- Велике значення для росту і розвитку організму має молоко і продукти з

- Зараз діти розкажуть віршик про молоко і молочні продукти. нього. А ви, діти, знаєте продукти, які виробляють молоко?

(Відповіді дітей).

Пийте, діти, молоко,

їжте сир, сметану.

Хто вживає ці продукти,

Той сильнішим стане.

Хто не хоче молока –
Буде слабим, млявим,
Хто багато п'є його –
Буде сильним, жвавим.

Дуже смачним є воно,
В ньому вітаміни,
Корисні жири, білки,
Цінні речовини.

Їж морозиво, сирки,
Йогурти фруктові,
Будуть зуби білі, гарні,
Волосся чудове.

Варенички намасти
Маселком вершковим,
Ряжаночки наливай –
І скоріш до столу!

Харчуватись треба дітям
Завжди повноцінно,
Щоб навчатися у школі
Тільки на «відмінно».

Робота в міні-підручнику

Вчитель:

-Відкрийте міні-підручник. Прочитайте завдання під №2. «Обери продукти на обід».

(Діти обводять).

Перевірка

Прочитайте завдання під №3. Розфарбуйте продукти, які вживають щодня, зеленим кольором, жовтим кольором - продукти, які вживають іноді, а червоним - шкідливі продукти.

(Діти фарбують).

Перевірка

Прочитайте завдання під №4. Напишіть назви овочів і фруктів. Перший варіант підписує назви овочів, другий варіант - назви фруктів. Перевірка.

Гра «ТАК чи НІ».

На правильні твердження діти плескають в долоні.

- ти повинен вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає твоє здоров'я.
- тобі корисно їсти лише макарони.
- ти повинен вживати більше овочів, фруктів, тому що в них багато вітамінів.
- тобі корисно їсти багато чипсів та сухариків.
- ти повинен пити молоко, кефір, ряжанку, їсти сир, сметану, вершкове масло.
- пий багато «Кока-коли», «Спрайту», «Фанти».

Вчитель:

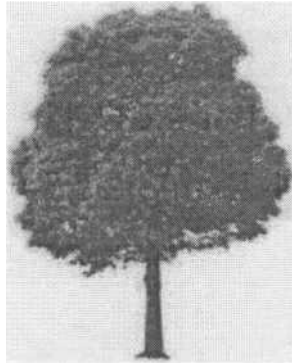
-Молодці діти. Ви дбаєте про своє здоров'я.

Гра «Набери більше фішок».

Вчитель:

-Діти, на парті у вас кружечки у конвертику. Вони двох кольорів: зелені й червоні. Перевіримо, як ви засвоїли матеріал уроку. Зелені кружечки відкладайте, якщо ви дотримуетесь правил харчування, червоні - якщо знаєте, що так робити не можна.

1. Пішов до школи, не поснідавши;
2. На обід їв борщ, рибу з гарніром, компот;



3. На сніданок з'їв молочну кашу, попив час з бутербродом;
4. Купив яблука і зібрався їх їсти, не помивши;
5. Замість обіду з'їв бутерброд і запив газованою водою;
6. Добре пережовував капусту;
7. На вечерю вирішив з'їсти кілька бутербродів і булочку.
8. Тепер підрачуємо кружечки: 3 зелених і 4 червоних.

«Вітамінне дерево»

На дошці плакат з намальованим стовбуром і листочками дерева. На гілочки дерева треба наклеїти фрукти і ягоди, які містять вітаміни (лимон, яблуко, груша, апельсин, банан, полуниці)

Робота в міні-підручнику (діти фіксують свій настрій в кінці міні-моду ля).

Знайдіть завдання номер 5 у міні-підручнику і зафіксуйте свій настрій в кінці міні-моду ля.

Вчитель:

Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудримі ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я - буде все, як треба,

Смітиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.

Учні (разом):

Здоров'я - це сила! Здоров'я - це клас! Хай буде здоров'я

У вас і у нас.

Вчитель:

-По роботі й нагорода! А зараз сюрприз!!!

Принцеса Харчування разом зі своїми братиками-вітамінами пригостить всіх чарівними яблучками, щоб всі були здоровими щасливими.