

## **Внеурочное занятие по культуре питания «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»**

**Цель:** изучить пользу витаминов для здоровья человека, научиться выбирать продукты, содержащие витамины, научиться способам выращивания растений, богатых витаминами, в домашних условиях.

### **Задачи:**

- Сформировать представление о роли овощей, ягод и фруктов для здоровья человека.
- Сформировать представление о группах продуктов питания, в которых они содержатся.
- Изучить способы выращивания растений, содержащих витамины, в домашних условиях, провести практическую работу.
- Сформировать необходимые умения, навыки, способствующие поддержанию здорового образа жизни, использование полученных знаний на практике с целью поддержания здоровья.
- Сформировать у детей и их родителей ответственное отношение к ЗОЖ, навыки правильного питания.

### **Познавательные УУД:**

- формирование интеллектуальной деятельности учащихся, познавательных способностей, умения определять пользу продуктов питания, содержания в них витаминов; сопоставление, сравнение разных продуктов питания, их свойств, умения пользоваться разными источниками информации, проводить практическую деятельность.

### **Коммуникативные УУД:**

формирование коммуникативных действий: умения организовывать работу в группах, ведения диалога, признание возможности существования различных точек зрения и способность иметь и свою, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения, уважительное восприятие чужой точки зрения.

### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **Личностные УУД:**

- воспитание позитивного отношения к правильному питанию, витаминам; формирование здорового образа жизни.

**Оборудование:** ПК, проектор, разрезанные картинки моркови, лимона и орехов; пророщенный лук; набор овощей (капуста, морковь, лук, чеснок, свёкла); коллекция соков (томатный, яблочный, грушевый, апельсиновый, сок из брусники, ананасовый); замороженные ягоды.

Ход занятия.

### **1. Приветствие. Эмоциональный настрой. Готовность к занятию.**

Учитель: Добрый день, ребята, я рада вас видеть?

А вы ждали встречи со мной?

Почему вам нравится то, чем мы занимаемся?

### **2. Воссоздание знаний, жизненного опыта, необходимых для усвоения новых знаний.**

#### **Оценка учителем уровня подготовки учеников к восприятию новых знаний.**

Учитель: Посмотрите, пожалуйста, у вас на столах лежат продукты (лук, чеснок, яблоко, апельсин) Отделите овощи от фруктов.

Как вы думаете, что их объединяет?

Правильно! В них содержатся витамины.

Поэтому вы, наверное, догадались о чём сегодня мы будем говорить. ( на экране «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

### **3.Овладение обучающимися новыми способами действий.**

Учитель: Ребята, какие пословицы и поговорки вы знаете о витаминах?

У вас на столах отдельные фразы. Давайте все вместе составим пословицы. (составляем пословицы)

За ягодами пойдешь – здоровье найдешь.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Яблоко на ужин – и врач не нужен.

Лук от семи недуг.

Учитель: Молодцы. Ребята, сегодня я получила необычное письмо от капитана дальнего плавания. Он пишет: «Плавание наше оказалось неудачным, так как многие матросы заболели. Чего-то им не хватало в пище. Были у нас и белым хлеб, и сало и яйца. Вот только не успели захватить овощей и фруктов. Именно в этом я вижу причину всему случившемуся, хотя и не понимаю почему».

Да, неприятная история. А вы как думаете, почему заболела команда?

А сейчас мы посмотрим мультфильм «Исправительное питание» с нашими любимыми смешариками. Смотрите внимательно. По окончании вам необходимо будет ответить на вопросы.

Итак, что же случилось с Крошем, Ёжиком и Барашем? ( идёт обсуждение мультфильма)

Ежик не стал есть .....(На экране анаграмма слова ЛИМОН, который ребята угадывают)

В лимоне содержится витамин «С») Рассказ мамы ученика о лимоне, содержащим витамин С. На экране изображения шиповника, салата, смородины, лука.

Крош не захотел есть ..... На экране анаграмма слова МОРКОВЬ, который ребята угадывают) Рассказ мамы ученика о моркови, содержащим витамин А. Перед вами изображения продуктов, в которых содержится витамин А. (На экране друг за другом появляются изображения рябины, томатов, облепихи, абрикосов). Если вы поменяете местами буквы в последнем слове ЕПЦЕР, то вы узнаете название ещё одного продукта, в котором содержится витамин А. (Анаграмма слова ПЕРЕЦ.)

Физкультурная минутка!

### **4.Закрепление изученного материала.**

Учитель: Ребята у меня на столе несколько интересных стихов. Кто хочет прочитать их для нас

( ребята забирают стихи и читают вслух)

Если хочешь быть здоровым,

Ешь чеснок и лук.

В них есть много витаминов,

Они помогут от всех недуг.

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь –

Моя первая любовь.

Чтоб здоровой жизнью жить,

Надо овощи любить.

Фрукты тоже хорошо.

И зарядочка ещё.

Если хочешь долго жить,

Правильно питайся.

Овощи и фрукты ешь,

Зарядкой занимайся.

### **5. Рефлексия.** Если мы будем правильно питаться, то вырастем .....(здоровыми).

1.Как мы можем сохранить здоровье? 2. Что мы должны употреблять в пищу?

Продолжите предложения:

Сегодня на занятии я узнал.....

Мне очень понравилось.....

Меня удивило.....

Помните тему нашего занятия? О каких витаминных продуктах мы сегодня только упомянули? Правильно ягодах. К следующему занятию тем, кому интересно может приготовить сообщение о любых ягодах, произрастающих у вас на даче. А родители вам помогут. Всем спасибо.

**Участие родителей в реализации работы:** Нашли пословицы и стихи по данной теме.

Подготовили мини сообщения о лимоне и моркови.

**Информационные источники.**

1 . М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014г.

2. . М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014г..

3. Информационно – методические материалы Минобрнауки № 08 – 2059 от 17.12.2013г.