

# Азбука питания

## Человек и мир. II класс (проект «Человек и его здоровье»)

**Цель:** познакомить учащихся с полезной пищей и её влиянием на организм человека; развивать мышление, воображение, память, речь; воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни, формировать умение слушать друг друга.

**Оборудование:** приготовленные овощи для винегрета; рисунки Винни-Пуха и Кролика вверх листа формата А3 и карточки с изображением овощей и сладостей, на обратной стороне которых написаны примеры; рисунки Мальчика с пальчик, Крокодила Гены, Карлсона, Знайки, Незнайки вверх листа формата А3 и карточки с изображением продуктов питания; карточки с тесьмой с изображением овощей; плакат «Из чего состоит наша пища»; шапочки с названием витаминов; правила работы в центрах; одноразовые тарелки и вилки; портрет Николая Лунина.

### I. Организационный этап.

Класс разбит по центрам (ученики сами выбрали, кто в каком центре будет работать, а также ответственного). На урок приглашены родители, по одному из них находится в каждом центре.

На доске написаны слова: *белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины*. Учащимся предлагается ответить на вопрос: «Что мы с вами будем сегодня изучать на уроке?» Выслушиваются ответы детей.



**ДАДЫЧЕНКО Наталья  
Васильевна**  
учитель первой категории  
СШ № 118 г. Минска

— Сегодня на уроке мы познакомимся с шестью блюдами, благодаря которым живёт и развивается человек.

## II. Сообщение нового материала.

Работа по учебнику.

Учащимся предлагается рассмотреть рисунки на с. 47 учебника и ответить на вопросы:

— Назовите наиболее полезные продукты.

— Почему они полезны?

— Что нельзя есть часто из этих продуктов и почему?

Вывешивается плакат «Из чего состоит наша пища» (на нём изображены в виде весёлых человечков жиры, белки, углеводы, минеральные соли, вода, витамины и несколько продуктов из их группы).

Затем учащиеся читают параграф из учебника по абзацам. После прочтения каждого абзаца учитель обращает внимание на плакат и знакомит учащихся с компонентами, составляющими нашу пищу. После окончания чтения параграфа ученики, у которых на голове надеты шапочки «А», «В», «С», «D», «E», выходят к доске и спорят.

**A:** Без меня дети будут плохо расти и у них будет плохое зрение.

**B:** А вот без меня у детей будет плохая кожа и самочувствие.

**C:** А без меня дети быстро заболеют ангиной или гриппом.

**D:** Я важнее, если меня не будет хватать в организме, то у детей будет рахит.

**E:** Что вы все, вот если меня не будет, то дети будут вялыми и слабыми.

— Ребята, кто догадался, кто же это спорит? Ну, конечно, витамины!

Рассказ учителя о витаминах.

— Ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал. А между тем это правда. Только в 1880 г. молодой, талантливый русский учёный Николай Луинин (показ портрета) на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова *vita* — жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами (учитель показывает на шапочки учеников) — А, В, С, D, E и др. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ, которые находятся в здоровой и полезной для организма пище (учитель обращает внимание на запись на доске: «Ешь полезную для здоровья и разнообразную пищу. Ежедневно употребляй сырые овощи и фрукты»).

### Физкультминутка.

С витамином А растём, видим, кушаем, живём.

С витамином В у нас кожа гладкая как атлас.

С витамином С грипп прогоним быстро все.

С витамином D будем крепкими везде.

Кушай, кушай витамины,

Будешь ты здоровым, сильным!

Выполняется комплекс упражнений.

## III. Закрепление нового материала.

— Ну, а сейчас посмотрим, какими знаниями о полезной и здоровой пище вы владеете.

У нас на уроке будут работать три центра: центр творчества, математики и «Хозяюшка». Перед тем как приступить к работе, повторим правила работы в центрах.

### Центр «Хозяюшка»

1. Рассмотрите продукты питания.
2. Положите в салатницу необходимые продукты для винегрета.
3. Сделайте салат.
4. Докажите, что винегрет очень полезен.

### Центр математики

1. Решите примеры на карточках с изображением овощей и сладостей.
2. Приклейте карточки под рисунком Винни Пуха с ответом 8, а под рисунком Кролика с ответом 15.
3. Ответьте на вопросы:
  - ✓ Сколько сладостей съел Винни Пух? Правильно ли он питается? Почему?
  - ✓ Сколько овощей и фруктов съел Кролик? Полезную ли пищу он ест?

### Центр творчества

1. Рассмотрите сказочных героев.
2. Рассмотрите картинки продуктов питания.
3. Подумайте и приклейте возле каждого сказочного героя продукты питания:
  - Мальчику с пальчик — чтобы подрасти;
  - Крокодилу Гене — чтобы укрепить зубки;
  - Карлсону — чтобы не поправиться;
  - Знайке — чтобы улучшить зрение;
  - Незнайке — чтобы «подпитать» мозг.
 Почему вы посоветовали эти продукты?

### Презентация центров.

#### 1. Центр математики.

Учитель задаёт загадку:

Он весел и не злобен,

Это милый чудачок.

С ним хозяин мальчик Робин

И приятный Пятачок.

Для него прогулка-праздник,

А на мёд особый нюх.

Это плюшевый проказник

Медвежонок... (*Винни Пух*).

— Вот про этого славного медвежонка Винни Пуха и одного его знакомого Кролика и расскажут ребята, которые работали в центре математики.

#### 2. Центр творчества.

— Узнали про наши занятия здоровья, увидели наш задор и ум сказочные герои. У них есть свои нерешённые пока вопросы со здоровьем. Они обратились к нам за советом. Помочь им в этом взялись ребята из центра творчества.

#### 3. Центр «Хозяюшка».

**Сценка «Спор овощей»** (ребята, которые выбрали этот центр готовились заранее).

*Выходят ученики с карточками-овощами на груди.*

#### Автор.

У бабки Акулины

Уродились густо

И морковь, и картошка,

Огурцы, капуста,

Лук и свёкла, помидор —

Затевают длинный спор.

Кто из них из овощей

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

**Огурец.**

Очень будете довольны  
Съев огурчик малосольный,  
А уж свежий огуречик  
Вам понравится конечно!  
Коль с мёдом огурец смешать —  
Кашлю больше не бывать!

**Свёкла.**

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Надо свёклу для борща  
И для винегрета,  
И при насморке учти —  
Лучше свёклы нету!

**Капуста.**

Ты уж, свёкла, помолчи,  
Из капусты варят щи,  
А какие вкусные  
Пироги капустные!  
Коль желудок заурчит  
Дай капустки — замолчит!

**Лук.**

Я приправа в каждом блюде,  
И всегда полезен людям,  
Враг микробов и инфекций,  
Лучше я любых инъекций!

**Морковь.**

Про меня рассказ не длинный,  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку —  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким!

**Помидор.**

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный!  
Витаминов много в нём,  
Все его охотно пьём!

**Картошка.**

Я, картошка, так скромна,  
Слова не сказала,  
А картошка так нужна  
И большим, и малым!  
В ней крахмал и каротин,  
Вот и С тут — витамин!

— Ребята, кто же из овощей, по-вашему, всех вкуснее и полезней?

Ученики высказывают своё мнение.

*Слышится стук в дверь.*

**Автор.**

Кто-то кажется стучит!

*Входит доктор Айболит.*

**Все овощи.**

Это доктор Айболит!

**Айболит.**

Ну, конечно, это я!

О чём спорите, друзья?

**Свёкла.**

Кто из нас, из овощей,

Будет всех полезней?

**Огурец.**

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

**Айболит (расхаживая).**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все, без исключения,

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее?

Кто из вас важнее?

Ученики из центра доказывают, чем полезен ви-негрет.

**IV. Подведение итогов.**

Учитель с мячиком в руках ходит по классу. Задаёт вопрос и бросает мяч ученику, а тот отвечает на него.

✓ Если тебе надо выбрать изюм или конфеты, то ты выберешь... Почему?

✓ Если тебе надо выбрать торт или виноград, то ты выберешь... Почему?

✓ Если тебе надо выбрать мороженое или орехи, то ты выберешь... Почему?

✓ Если тебе надо выбрать сыр или халву, то ты выберешь... Почему?

✓ Если тебе надо выбрать сок или «фанту», то ты выберешь... Почему?

Учитель обращается ко всему классу:

— Ребята, как надо питаться, чтобы быть здоровым?

**V. Домашнее задание.**

Прочитать статью «Азбука питания», ответить на вопросы к ней.

**VI. Рефлексия.**

— Ребята, кому понравилось работать на уроке, всё было понятно, выйдите из-за своих парт и станьте под надписью «Ешь полезную для здоровья и разнообразную пищу. Ежедневно употребляй сырые овощи и фрукты».

Кому было тяжело и не всё понятно на уроке, то оставайтесь на своих местах.