Тема занятия: **«Продукты питания и безопасность »**

Цели занятия:

1. Образовательная: Формировать навык хранения продуктов питания в домашних условиях; познакомить с приемами распознавания продуктов, не пригодных к употреблению.

2. Развивающая: Развивать умениевыбирать полезные и безопасные продукты питания .

Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

3. Воспитательная: Воспитывать культуру  здорового образа жизни;

Оборудование: раздаточный материал, корзина, карточки

Технологическая карта:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Этапы занятия | Дидактические задачи | Деятельность воспитателя | Деятельность обучающихся |
| 1 | Организационный | Подготовка обучающихся к работе на занятии, создание рабочей обстановки | **Упражнение «Улыбка»**  Ребята, подумайте и скажите, почему человек улыбается? А когда нужно улыбаться другим людям? Давайте улыбнёмся и подарим частичку своего хорошего настроения друг другу | Принимают участие в упражнении |
| 2 | Подготовка  К основному этапу занятия | Мотивация на усвоение знаний | Здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любыми предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будите здоровы всегда, вы ошибаетесь  Внимательно посмотрите на окружающих вас людей, на фотографии, картинки людей различного телосложения (заранее развесить) На кого вы хотите быть похожими? (Обсудить). Поймите, что необходимо заботиться о себе именно сейчас.  Многие болезни, неважное самочувствие, состояние кожи, ногтей, волос и даже порой плохое настроение – всего лишь результат неправильного питания. Не кажется ли вам, что можно сохранить здоровье, если проследить за характером питания и позаботиться о своём организме? | Обсуждение |
|  |  | Целеполагание | Продукты питания – это как кубики, из которых строится наш организм и насколько они будут полезные, настолько прочным будет наше здоровье. Существуют  полезные и вредные продукты питания для детей. И сегодня я предлагаю поговорить о продуктах питания .кто уже догадался о теме нашего занятия? Совершенно верно –  « Продукты питания и безопасность» | . |
|  |  | Актуализация опорных знаний. | Петрова Г. в колпаке повара выносит корзину с карточками и фотографиями некоторых продуктов.  Ой, посмотрите, все продукты оказались в одной корзине. Давайте поможем поварятам разделить их на вредные и полезные.(В корзине лежат карточки: газ. вода, каша, овощи, фрукты, гамбургер, хлеб, яйца, хот-дог, чипсы, сухарики, молоко и молочные продукты, курятина, фасоль и горох, копченая колбаса и сало, отварная курятина, зелень, пирожные и торты.). | Дети подходят по очереди и распределяют карточки в разные корзины |
| 3 | Усвоение новых знаний | Обеспечение восприятия и первичного запоминания знаний. | **Ребята, а как вы думаете,что такое питание?** (Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.  **Какие продукты называются полезными**?(Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться.  Они необходимы  человеку каждый день).  **Что поступает с пищей в организм человека?** (Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).  **Что такое белки?**(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).  **Что такое жиры?**(это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела(почках. Сердце и др.).  **Что такое углеводы?**(главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).  **Какие правила необходимо выполнять во время еды?**  - Мыть руки перед едой с мылом.  -Не разговаривать во время еды и не читать. «Когда я ем, я глух и нем».  -Есть небольшими кусочками, не торопясь.  -Мыть фрукты и овощи перед едой.  -Есть в меру.)  **Что такое режим питания?**(Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи; распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание. ).  **Какие блюда вы знаете?**  - Холодные  закуски(разные салаты и винегрет.)  -Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные        супы.)  -Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).  - Каши.  -Третьи (компот, фрукты, соки).  ü     **Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?**(Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и   овощах).  **Какие овощные соки вы знаете?**    (Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.)  **Чем полезна рыба и морепродукты ?**(Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. «Поешь рыбки – будут ноги  прытки». В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).  **Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?** Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр. В состав молока входят белок, жир. Молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, группы В, РР, С.  Питание должно быть разнообразным. Нельзя всё время есть одно и тоже, необходимо употреблять разные продукты  **Физминутка .**Люди с самого рожденья жить не могут без движенья. Поэтому мы немного подвигаемся и поиграем. Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки  вверх, сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!». Другая отвечает: «Нет, сила во мне!», и тоже тянется вверх. «Нет», - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе,  сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!. | Работа с карточками ,словарем |
| 4 | Первичная проверка понимания | Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала. | Питание должно быть экологически чистое, значит, прежде всего, натуральное. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище, без консервантов. Покупая продукты питания, необходимо обращать внимание на то, что написано на упаковке, особенно на букву Е с индексом, означающую виды пищевых добавок.  **Выберите пожалуста** коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующую характеристику:  запрещённые (Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152),  опасные (Е102, Е110, Е120, Е 124, Е127),  подозрительные (Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477). Покупатель должен решать сам, приобретать ему данный продукт или нет | Работа в группах |
| 5 | Закрепление знаний и способов действий. | Обеспечение усвоения новых знаний и с  пособов действий на уровне применения в измененной ситуации. | На плакате \_\_молоко, курица, яйца, сыр, сливочное масло. Вермишель,колбаса, печенье ,хлеб  Представьте, что все эти продукты вы только что принесли из магазина. Можно ли их все сразу приготовить и съесть?  Правильно, съесть сразу такое количество продуктов даже Трем Толстякам не под силу. Представьте теперь, что все эти продукты Толстяки принесли из магазина домой, выложили на кухонный стол и пошли отдохнуть, а про продукты забыли.  Что случится с продуктами через несколько часов, через несколько дней?  Действительно, ребята, продукты начнут портиться. Подумаем, что произойдет с каждым продуктом, о котором мы говорили. Что произойдет с хлебом?  Д. Он зачерствеет.  А через день?  Д. Совсем засохнет. Правильно.  Как вы думаете, ребята, где нужно хранить такие продукты? Как же поступить с этими продуктами?  Д. Их нужно убрать в холодильник.  Для чего?  Д. Чтобы продукты не испортились.  Почему портятся эти продукты?   Выслушиваются два-три предположения воспитанников   - В этих продуктах много естественной влаги. В тепле влага быстро испаряется, и продукты начинают вянуть и усыхать. Вокруг нас в воздухе, на одежде, мебели, на наших руках и на еде много бактерий и микробов. На воздухе в тепле эти микробы и бактерии очень быстро размножаются и легко поражают продукты питания. Почему же в холодильнике продукты не портятся?  Д. Холод тормозит размножение микробов и бактерий и сохраняет наши продукты в неизменном виде.  Ребята, кому довелось испытать на себе пищевое отравление? Какие симптомы возникают при отравлении?    Что нужно делать, если вы почувствовали отравление?   **А сейчас мы с вами составим правила правильного, безопасного питания. Я буду зачитывать первую строчку а вы продолжайте , что нужно делать. Итак,что значит?**  **Питайтесь полноценно**  В течение дня у вас должны быть обязательно 3 полноценных приема пищи – завтрак, обед и ужин. Перерывы между ними должны быть порядка 5 часов. В это время не забывайте о небольших перекусах – стакан кефира или фрукты.  **Учитесь совмещать продукты**  Есть продукты, которые хорошо сочетаются друг с другом, а есть те, которые совмещать нельзя . Например, нельзя употреблять одновременно разные продукты, вызывающие брожение (виноград, капуста), это может усугубить процесс. Кислые и щелочные продукты (например, помидор с молоком) могут вызвать расстройство желудка.  **И выбирать напитки**  Известно, что во время еды не рекомендуется пить вовсе или пить маленькими глотками простую воду. Такие напитки, как чай, кофе, морсы, соки, компоты лучше пить отдельно – за час-полтора до или после еды. В крайнем случае, их можно сочетать с простыми десертами.  **Прожевывайте тщательно**  Мозгу требуется 20 минут, чтобы получить сигнал о насыщении. Чем медленнее вы едите и тщательнее прожевываете пищу, тем меньшее количество ее вы съедаете за эти пресловутые 20 минут. Таким образом, вы чувствуете себя сытым, хотя съели не так уж много калорий.  **Не отвлекайтесь**  Когда во время еды вы с увлечением смотрите телевизор, читаете книгу или разговариваете с друзьями, то еда практически превращается в «белый шум» и вы не замечаете, ни сколько вы съели, ни насыщения.  **По размеру**  Контролируйте свои порции! Если для психологического комфорта вам необходимо видеть, что ваша тарелка полна с горкой, берите десертные тарелки. Если же используете обычные столовые, положите себе ровно половину того, что собирались съесть вначале. И никогда не ешьте из посуды, в которой готовили, чтобы для того, чтобы подложить себе кусочек, надо было совершать какие-либо телодвижения.  **Не заедайте**  Огорчение, грусть, напряжение – все эти состояния провоцируют выработку большого количества гормона стресса, для нейтрализации которого требуются углеводы. Поэтому человек так часто и заедает неприятности вредной мучной пищей. Если вы знаете за собой эту привычку и пока не можете избавиться от нее, держите под рукой фрукты: углеводы есть, а вредя фигуре – нет.  Если хочешь быть здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться. Есть полезную, богатую витаминами пищу. | Тошнота, слабость, боли в животе, рвота, жидкий стул.  Сообщить взрослым, вызвать "Скорую помощь", до приезда лечь в постель, не заниматься самолечением, так как симптомы отравления могут совпадать с признаками серьезных заболеваний. |
| 6 | Подведение итогов занятия. Рефлексия. | Учить анализировать и оценивать успешность. | Если хочешь быть здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться. Есть полезную, богатую витаминами пищу .скажите, что нового для себя вы узнали? Как определить непригодные для еды продукты? Как нужно питаться? Молодцы .На этом наше занятие окончено | По сроку годности на упаковке или по цвету, запаху, внешнему виду. |