Конкурсная работа

Участника Всероссийского педагогического конкурса «Современное воспитание подрастающего поколения»

|  |  |
| --- | --- |
| Номинация | Сценарии классного часа «Мы - за здоровое питание!» для обучающихся 1-4 классов. |
| Участник (ФИО - полностью) | Кежун Елена Михайловна |
| Должность Участника | Учитель начальных классов |
| Школа – полное и краткое наименование | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №25 имени Е.Н.Сисева пос. Северного муниципального образования Курганинский район |
| Возраст учащихся | 9-10 лет |

**Цели:** формировать понятие о роли витаминов в жизнедеятельности организма, о необходимости здорового питания

**Планируемые образовательные результаты:** научатся выполнять правила гигиены при употреблении овощей и фруктов; получат возможность научиться находить информацию о витаминах в соответствии с заданием; определять роль витаминов *А, В, С* в жизнедеятельности организма; выдвигать предположения и доказывать их; работать в коллективе, используя представленную информацию для получения новых знаний; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и учебнике), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Личностные:*** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам; готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

**Универсальные учебные действия (УУД; умение учиться):**

*Познавательные:* *общеучебные* – осознанное и произвольное речевое высказывание в устной форме о разнообразии и значении овощей и фруктов в питании человека; *логические* – осуществление поиска необходимой информации (из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта, рассказов, сказок и т. д.).

*Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его.

*Регулятивные:* прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

*Коммуникативные:* умеют обмениваться мнениями, слушать другого ученика – партнера по коммуникации и учителя.

**Материально-техническое оснащение:** презентация, ноутбук, интерактивная доска, корзиночки, овощи, фрукты, шоколад, конфеты, чипсы.

**Ход классного часа:**

**1. Организационный момент. (слайд 2)**

**Учитель:**

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья, дети , вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

Солнца луч пусть дарит вам здоровье,

Летний дождик силой напоит.

Матушка – Земля пусть хлебом – солью

За труды вас щедро наградит.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Всем родным, знакомым и друзьям.

Будьте счастливы, и просто, здравствуйте,

Мира, радости и процветанья вам!

Слово "Здравствуйте" - очень старое. Когда-то давно люди, произнося слово "здравствуйте", желали другим быть здоровыми, крепкими. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

А что нужно делать, чтобы было здоровье крепким? **(ответы детей)**

Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.

 Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть». **(Слайд 3)**

Человеку нужно есть,

            Чтобы  встать и чтобы сесть,

            Чтобы прыгать, кувыркаться,

            Песни петь, дружить, смеяться,

            Чтоб расти и развиваться

            И при этом не болеть

            Нужно правильно питаться

            С самых  юных лет уметь.  
Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие?  
Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.  
Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).  
  
Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.  
  
Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища.  
  
Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

**Выступление учащихся, исполнение частушек:**

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть,

Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас —

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Мясо, овощи и фрукты —

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

Каждый день с утра пораньше

Ешь банан и апельсин,

Чтоб на личике пригожем

Больше не было морщин.

Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Но вся ли пища, которую мы едим одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня и составим кулинарную книгу нашего класса, в которой будут рецепты только полезных блюд.

**2. Введение в тему**

 Полезная еда залог здоровья,

Об этом знает каждый, стар и млад,

В еде здоровой море витаминов,

А, витамины это – просто клад!

Еду готовим с правильных продуктов,

Со свежих фруктов, свежих овощей,

Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,

Печенка, тыква, рыба, сельдерей!

И это только часть еды полезной,

Питаться нужно правильно всегда,

Не забывать о качестве продуктов,

Здоровому питанию хвала.

**3. Беседа о режиме питании**

**Основа режима питания** – прием пищи в одно и то же время. А сколько раз вы принимаете пищу? Давайте составим индивидуальный режим питания. **(Слайд 4)**

**Таблица 1. Режим питания школьника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Приём пищи** | **Продукты** |
| 7.30 | завтрак | Каши молочные, чай, хлеб с маслом, фрукты |
| 11-00 | второй завтрак | Йогурт, фрукты |
| 14-30 | обед | Борщ, суп, картофельное пюре с мясом, компот, хлеб, салат, рыба |
| 16-00 | полдник | Фрукты, кефир, печенье |
| 19-00 | ужин | Запеканка, какао, хлеб, масло |

-Начнем с завтрака:

у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

**-Завтрак** можно начать с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать.

 -Около 11 часов нелишним будет **второй завтрак** (школьный завтрак): фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

А представят нам блюда для завтрака ваши одноклассники.

Кулинарная страница Олевой Варвары: **(Слайд 5)**

В нашей семье кухня-это душа дома, место, которое как магнит притягивает всех членов нашей дружной семьи разными вкусностями и ароматными запахами. У нас сложилась ежедневная традиция ужинать всем вместе за одним столом. Жаль, что не всегда хватает времени творчески подойти к приготовлению наших блюд, но никогда мы не разочаровывали своими ужинами, стараемся проявлять кулинарную фантазию и делится своими рецептами с друзьями и знакомыми. Лучше всего у нас с мамой получаются сырники творога собственного приготовления. Нас кормит наша коровка. И очень любит наша семья салаты из свежих овощей и фруктов. Делимся с вами своим фирменным рецептом **«Сырники с яблоками»**

**Ингредиенты**

* 500 г творога;
* 2 яйца;
* 2 яблока;
* 2–3 столовые ложки сахара;
* 4–5 столовых ложек муки.

**Приготовление**

Тщательно разотрите творог с яйцами. Очистите яблоки и натрите на крупной тёрке. Добавьте их вместе с сахаром к творогу и хорошенько перемешайте. Всыпьте муку и размешайте ещё раз. Обжарьте до румяной корочки.

Кулинарная страница Тупикина Матвея **(слайд 6)**

По утрам у каждого члена нашей семьи свой график и поэтому нам редко удается [завтракать](https://kolobok.ua/mamina-shpargalka/sport-a-takzhe-pitanie/1834815-7-sposobov-sdelat-zavtrak-bolee-zdorovym) всем вместе (а кто-то и вовсе обходится утром без еды).

Тем не менее, 2-3 раза в неделю мы завтракаем всей семьей. Наша мама-хозяюшка готовит нам вкусные и полезные блюда, я же конечно ей в этом помогаю. Часто это бывают каши молочные с различными фруктами, а если нужно позавтракать быстро, то это …конечно яичница или омлет с салатом из свежих овощей.

Классический салат с огурцами и помидорами никогда не наскучит. Сейчас доступен в любое время года.

Как приготовить салат с огурцами, помидорами и сыром:  
Огурцы нарезать тонкими дольками. Помидоры нарезать небольшими кусочками. Зелень мелко нарубить. Соединить все нарезанные ингредиенты, добавить по вкусу соль, перец и растительное масло. Перемешать. В конце добавить в салат нарезанный кубиками сыр фета и аккуратно еще раз перемешать овощной салат с сыром. Салат с огурцами, помидорами и сыром сразу подавать к столу.

Кулинарная страница Чипигиной Евы: **(слайд 7)**

-Мне очень нравится, как нас кормят школьные повара. Завтраки в школьной столовой- пальчики оближешь! Блюда вкусные и эстетичные! Самое любимое блюдо нашего класса- омлет со свежими овощами.

Учитель:

**-Обед** также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

            И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта).

Кулинарная страница Реминова Ивана **(слайд 8)**

## Ингредиенты для «Рассольник классический»:

* [**Говядина**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235/)— 400 г
* [**Крупа перловая**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/7195/)— 120 г
* [**Зелень**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213/)— 20 г
* [**Лист лавровый**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4460/)— 2 шт
* [**Перец черный**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387/)— 1 г
* [**Соль**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681/)— 10 г
* [**Картофель**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763/)(очищенный) — 400 г
* [**Лук репчатый**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011/)(очищенный) — 100 г
* [**Морковь**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131/)(очищенная) — 100 г
* [**Вода**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351/)— 3 л
* [**Масло растительное**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067/)— 70 мл
* [**Огурец соленый**](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2252/)— 200 г

**Время приготовления:** 130 минут

1, Заливаем мясо холодной водой и ставим варить на 90 минут.  
2. Пока мясо варится, промываем перловку и замачиваем её.  
3. Лук, картофель, огурцы нарезаем кубиком, морковь трём на тёрке.  
4. Шинкуем зелень.  
5. На разогретую сковороду наливаем масло и обжариваем лук 3 минуты, добавляем морковь и жарим ещё 5 минут.  
6. Выкладываем к овощам огурцы и продолжаем жарить минут 10.  
7. Готовое мясо достаём из бульона и нарезаем мелким кубиком.  
8. В бульон засыпаем перловую крупу и варим 30 минут. Затем кладём мясо и картофель, продолжаем варить 5 минут. Добавляем зажарку и оставляем варить ещё 20 минут, солим, перчим, кладём лавровый лист.  
9. В готовый Рассольник добавляем зелень.

Кулинарная страница Трусовой Ульяны **(Слайд 9-10)**

## Как приготовить "Кубанский борщ"

1Мясо на кости промойте, положите в большую кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Затем эту воду слейте, а мясо положите в чистую кастрюлю, залейте новой водой и на ней уже продолжайте готовить борщ.

2Когда вода закипит, огонь уменьшите и варите мясо 1-1,5 часа, до готовности.

3Все овощи почистите, промойте и нарежьте небольшими кубиками, кабачок натрите на крупной терке, чеснок измельчите.

4В сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте в нем до мягкости репчатый лук.

5Добавьте нарезанную морковь и обжаривайте в течение 2-3 минут. Переложите зажарку в мясной бульон.

6На этой же сковороде обжарьте (3-4 минуты) свеклу, переложите её в кастрюлю.

7Так же поступите и со свежей капустой. Единственно условие: она должна быть нарезана более крупными кубиками. Ее тоже обжарьте и переложите в суп.

8Теперь настала очередь квашеной капусты, которую нужно отжать от лишнего рассола. Положите ее сразу в кастрюлю, варите борщ в течение 10 минут.

9Если будете класть картофель, то сейчас его очередь. Через 5 минут добавьте натертый кабачок и готовьте еще 5 минут.

10В конце приготовления добавляются: томатная паста, чеснок, «хмели-сунели» или любая другая приправа, лавровый лист и зелень. Попробуйте борщ, при необходимости добавьте соль или сахар.

11Борщ перемешайте, накройте крышкой и снимите с плиты. Дайте супу настояться 15 минут и подавайте его на стол горячим, с бородинским хлебом и сметаной. Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Мясо на косточке  — 1,5 Килограмма

Лук репчатый  — 1 Штука

Морковь  — 2 Штуки Свекла  — 2 Штуки

Картофель  — 3 Штуки

Капуста белокочанная  — 1/4 Штуки

Капуста квашеная  — 200 Грамм

Кабачок  — 1 Штука

Чеснок  — 5 Зубчиков

Масло растительное  — 50 Миллилитров (для обжарки)

Томатная паста  — 4 Ст. ложки

Лавровый лист  — 2 Штуки

Специи  — 1 Чайная ложка

Зелень  — 2 Чайных ложки

Перец черный молотый  — 1/4 Чайных ложки

Соль  — 1/2 Чайных ложки

Учитель:

 А вот **ужину** действительно следует быть облегченным Нежирные молочные продукты, овощи, фрукты, крупы – самое подходящее меню за 2-3 часа перед сном.

 Кулинарная страница от братьев Карапышовых Данила и Богдана **(слайд 11):**

**Легкий овощной салат «Вечерок»- с**алат с помидорами, огурцами, курицей и брынзой

Вместо брынзы подойдет сулугуни, моцарелла или фета.

**Тебе понадобится:***1 куриное филе, 1 помидор, 1 огурец, 1 луковица, 0,5 стакана маслин, половина лимона, 100 г брынзы, специи, оливковое масло.*

**Приготовление:**Крупно нарежь и обжарь курицу, измельчи овощи, покроши сыр кубиками и разрежь маслины пополам. Смешай лимонный сок, оливковое масло и специи по вкусу, и заправь салат.

**Кулинарная страница Трусовой Ульяны, Илюшкина Руслана (слайд12-13)** Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей заметили уже тогда. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот некоторые из них:

Лук – от семи недуг.

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. А лук и чеснок для большинства из нас первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят: «Лук – от семи недуг».

Учитель:

Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить **игра** **«Доскажи словечко».**

Словно месяц под звездой

Фрукт волшебно-золотой.

Леденец для обезьян.

В жёлтой курточке ... (банан).

На высокой ветке зреет,

Словно лампочка желтеет,

И блестит как после душа.

Ну, конечно, это ... (груша).

Жёлтый цитрусовый плод

 В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ... (лимон).

Гнутся ветки до земли.

Что же мы на них нашли?

Листья будто шапочки,

А под ними ... (яблочки).

Крупных ягод гроздь большая

 Сладким соком угощает.

Подарил нам летний сад

Ароматный ... (виноград).

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –

Это спелый ... (апельсин).

Учитель:

  Да, нашему организму больше всего подходит четырех или пятиразовое питание.  Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

**Итак, ребята, мы с вами открыли секрет здорового питания.**

**Что это за секрет?  – режим питания и правильное питание.**

Я думаю, что теперь вы хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. **Ведь “единственная красота…- это здоровье”,** а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

  И сейчас в конце нашей встречи я хочу вам предложить сделать свой выбор. Перед вами две корзины, возьмите себе гостинец полезных продуктов для роста вашего организма. ( перед детьми корзины с конфетами, чипцами, сухариками, фруктами, овощами и т.д.)