

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10 имени П. П. Грибачева
х. Куликовского муниципального образования Ленинградский район

**Сборник
поурочных разработок
курса внеурочной деятельности
«Заповеди здорового питания».**

Направление: валеология

Автор: Ковалевская Людмила Ивановна, учитель начальных классов
МБОУ СОШ №10

х.Куликовский – 2023

Содержание.

1.Аннотация.	3
2.Сведения об авторе.	4
3.Введение.	5-6
4.Основная часть:	7- 55
Занятие1: «Грибы съедобные и несъедобные».	
Занятие2:«Лекарственные растения – наши доктора».	
Занятие 3: «Опасные и ядовитые грибы. Опасные животные».	
Занятие4 : «Мы идём в магазин».	
Занятие 5: «Правильное питание – залог здоровья».	
Занятие6 : «Группы пищевых продуктов».	
Занятие7 : «Из чего состоит наша пища».	
Занятие8 : «О пользе витаминов».	
Занятие9 : «Вода – основа жизни».	
Занятие10 : «Хлеб да каша – пища наша».	
5.Заключение.	56
6.Список использованной литературы /информационных ресурсов/.	57
7.Приложения.	58 - 64

Аннотация.

Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе является плохое состояние здоровья, какое–нибудь недомогание или заболевание».

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.

Данный сборник содержит конспекты занятий разработанного мной курса внеурочной деятельности «Заповеди здорового питания». Этот курс позволяет представить различные формы, методы и приемы обучения навыкам правильного питания младших школьников.

Сведения об авторе:

Ф. И. О. автора: Ковалевская Людмила Ивановна

Место работы: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 х.

Куликовского муниципального образования Ленинградский район

Педагогический стаж: 34 года

Преподаваемые предметы: начальные классы

Специальность: педагогика и методика начального обучения

Контактный телефон: 8 (918) 34- 73- 869

Введение.

Понятие «здоровый образ жизни» является составляющей социального здоровья общества. Применительно к детям и подросткам задача заключается в том, чтобы создать альтернативную «моду» на здоровье, предупредить возникновение негативного, пренебрежительного отношения к самому понятию «здоровый образ жизни». Большая роль в этом принадлежит здоровьесберегающим образовательным технологиям. Введение их, особенно в начальную школу, должно в корне изменить существующие технологии обучения и воспитания детей, порождающих психогенные, нейрогенные и психосоматические расстройства здоровья школьников.

ЦЕЛЬ программы я обозначаю так: *формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни*. А воспитательные и образовательные задачи, которые выдвигаются мною при реализации выбранной части программы, следующие:

Обучающие:

- познакомить, углубить и расширить имеющиеся у учащихся знания о строении и функциях человеческого организма;
- обогатить словарный запас ребёнка лексикой из области анатомии и физиологии человека, медицины;
- изучить и систематизировать знания о правилах питания;
- изучить классификацию пищевых и биологических добавок, раскрыть их значение и рассмотреть возможные вредные последствия их применения;
- обучать учащихся навыкам работы с различными источниками информации: вырабатывать умение выделять главное, обобщать, делать выводы.

Развивающие:

- показать тождественность понятий «правильное питание» и «здоровье» и развить потребность заботиться о своём здоровье;
- познакомить с правилами рационального питания и сформировать готовность их соблюдать;
- донести до учащихся сведения по профилактике желудочно-кишечных заболеваний;
- привлечь внимание детей к составу продуктов, которые мы покупаем и вызвать стремление контролировать потребление нежелательной пищи;
- пополнять запас информации о народных традициях, связанных с питанием.

Воспитательные:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;

- формировать установки на ведение здорового образа жизни;
- прививать навыки культурного потребления продуктов питания;
- усилить связь между знаниями о своём здоровье, отношением к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность.

Программа «Заповеди здорового питания» является модульной. Это позволяет педагогу самостоятельно определять форму ее реализации, последовательность изучения тем внутри каждой из частей программы, а также продолжительность изучения конкретной темы.

Эффективность опыта обусловлена представленными наработками, творческими работами учащихся, результатами анкетирования учащихся и родителей

Данная работа позволяет представить различные формы, методы и приемы обучения навыкам правильного питания младших школьников.

На занятиях внеурочной деятельности по программе «Заповеди здорового питания» я использую разнообразные организационные формы: индивидуальные, групповые, коллективные. То, с чем обучаемый не может справиться самостоятельно, он может сделать с помощью соседа по парте или в малой группе. А то, что представляет сложность для малой группы, становится доступным пониманию в условиях коллективной совместной деятельности.

Развитие коммуникативных навыков обеспечивается диалоговым характером заданий. Они также развивают такие умения: планировать свою деятельность, оценивать свои действия, прогнозировать результаты, доказывать свою точку зрения.

Групповые формы работы на занятиях по внеурочной деятельности предполагают передвижение детей по классу. На занятиях проводятся игры, выставки работ, экскурсии, групповые задания.

В начальной школе большое значение для детей имеет игра. С помощью игры учащиеся уточняют свои знания об окружающей действительности. «В каждой игре, - писал А.С.Макаренко, - есть, прежде всего рабочее усилие и усилие мысли...»

Использование дидактической игры на занятиях помогает развивать речь младших школьников; учащиеся самостоятельно делают выводы; расширяется их кругозор; дети задают больше вопросов. Исчезают робость и стеснение учеников. Играя, ребёнок может обрести уверенность в себе.

Основная часть.

Методическое сопровождение внеклассных занятий по программе дополнительного образования:

Занятие 1. «Грибы съедобные и несъедобные»

Цели:

1. Формировать представления о съедобных и несъедобных грибах как особом царстве живой природы.
2. Научить правилам сбора грибов.
3. Воспитывать уважение и бережное отношение к природе.

Оборудование:

1. Таблицы: «Строение гриба», «Лесное сообщество».
2. Таблицы с изображением и описанием различных видов грибов.
3. Карточки для индивидуальной работы учащихся.
4. Схема развития понятия о природе.
5. Книги о грибах, Красная Книга Краснодарского края.
6. Мультимедийное оборудование.

Ход урока:

(Музыкальное вступление: песня «Прекрасное далёко»)

Учитель - Сегодня Мы совершим небольшое путешествие в лес. Будьте очень внимательны, иначе недолго и заблудиться. А вы знаете, что такое лес?

Учащиеся - Это природное сообщество. Растения в нём располагаются ярусами (Таблица)

1-й – высокие деревья;

2-й – деревья пониже;

3-й – кустарники;

4-й – травы;

5-й – грибы, мхи.

У. - Итак, мы отправляемся в лес, на природу. Вспомним, что такое природа?

Уч-ся. - Это всё, что нас окружает, но не создано руками человека.

(На доске схема) **ПРИРОДА**

У. - Какая бывает природа?

Уч-ся. - Живая и неживая.

У. - Присядем на поляне, отдохнём и поиграем. Заодно проверим, как вы различаете живую и неживую природу

(Игра «Живое - неживое»)

У. - Я называю элементы живой и неживой природы, а вы хлопаете в ладоши, если речь идет о живой природе.

(Небо, **дерево**, камень, солнце, **трав**, вода, **птица**, земля, **зверь**, **человек**)

У. - А теперь ответьте, что относят к живой природе?

(Ответы учащихся, схема пополняется).

У. - Сегодня во время нашей лесной прогулки мы обратим особое внимание на нижние ярусы леса. Их представитель будет нашим проводником. Он поможет узнать много интересного о своих братьях. Угадайте, кто это?

«Землю пробуравил,

Корешок оставил.

Сам на свет явился,

Шапочкой накрылся».

Уч-ся- Это гриб. У него есть шапочка- шляпка.

У.- Верно. Многие из вас собирали грибы. Какие грибы вы знаете?

(Ответы учащихся сопровождаются показом Таблицы «Грибы»).

У.- Все эти грибы растут в Краснодарском крае. В нашей местности чаще встречаются шампиньоны, сморчки.

У.- А как вы думаете, грибы – это живая или неживая природа? Обоснуйте ответ.

Уч-ся – Живая, т.к. они появляются (рождаются), растут и умирают.

У.- А к какому миру живой природы их можно отнести? Объясните.

Уч-ся- К миру растений, т.к. они растут из земли.

У.- Назовите части растений.

Уч-ся- Корень, стебель, листья, цветы, плоды.

У.- Есть ли они у грибов?

Уч-ся- Их нет.

У.- В таком случае можно ли с уверенностью, отнести грибы к миру растений?

Уч-ся- Нет.

У.- А к миру животных?

Уч-ся- Нет.

У.- Верно. Грибы – это не растения, а отдельная группа, особое царство живой природы.

(Схема пополняется - **ГРИБЫ**)

У.- послушайте, что расскажет о своём семействе наш проводник:

« Все грибы, которые вы знаете, называются шляпочными (схема пополняется).

Посмотрите на эту таблицу (Таблица «Строение гриба»). У гриба есть наземная часть: она состоит из ножки и шляпки. В шляпке созревают грибные споры, которые разносятся ветром, попадают в землю и прорастают, образуя новые грибы. По ножке к шляпке продвигаются питательные вещества, которые гриб берет из почвы. Ножка и шляпка имеют название «плодовое тело». А подземная часть, состоящая из нитей (похожа на паутину), называется «грибница».

У.- Запомнили? Повторите названия частей гриба.

(Ответы учащихся, показ на схеме).

У.- Как вы думаете, какая часть играет более важную роль в жизни гриба?

Уч-ся- Грибница, т.к. на ней образуется новое плодовое тело.

Физминутка.

У.- Отдохнем, немного разомнемся:

Уч-ся - Ходит по лесу лесник,

Он шагать в лесу привык.

Здесь ему совсем, как дома,

Всё давным-давно знакомо.

(Музыкальное вступление).

У.- Недавно прошёл тёплый летний дождик. В лесу сильно пахнет березовой корой, травой и грибами. Хочется поскорее найти первый гриб и положить его в лукошко. А вы помните правила сбора грибов? Прежде чем начнем собирать грибы, давайте вспомним эти правила. А наш друг вас проверит.

Уч-ся повторяют правила:

1. Когда ищешь грибы, не разрывай и не раскидывай подстилку (т.к. грибница, оказавшись под лучами солнца, может высохнуть и погибнуть).
2. Срезай гриб ножом, а не выкручивай из земли (чтобы не повредить грибницу).
3. Не бери грибы, которых не знаешь (среди них могут оказаться ядовитые).
4. Не нужно брать старые грибы (в них может быть опасный для человека яд)
5. Не уничтожайте несъедобные грибы (они нужны лесу. Ими лечатся животные; например: лоси).

У.- Молодцы! Наш проводник вами доволен... Посмотрите, кто это идёт?

Уч-ся- Это Незнайка.

У.- Он собрал грибы и теперь несет их домой. Давайте проверим, что у него в лукошке? Ведь он всегда что-нибудь напутает. Поможем ему?

(Уч-ся проверяют грибы (муляжи), называют их, находят ядовитые: мухомор и бледную поганку)

У.- Молодцы! Мы ведь еще не поговорили о том, какие грибы можно брать, а какие нельзя. Среди грибов бывают несъедобные и ядовитые, которыми человек может отравиться (схема пополняется)

(таблица с изображением ядовитых грибов)

1. Бледная поганка - самый ядовитый гриб. Один из главных ее признаков – чехольчик на нижней части ножки. Цвет белый, зеленоватый, жёлтый.
2. Грибы прячутся от нас, укрывшись листьями и травинками. А вот ярко-красные мухоморы в белых пятнышках всегда на виду.

Красивые, но очень ядовитые.

В чаще бора, в полумраке,

Возле елей, там и тут

Мухоморы – словно маки
Ярко-красные цветут.
Смело и открыто,
Жаль, что ядовиты!

3. Для человека мухоморы – несъедобные, опасные грибы, а вот для лося – лучшее лекарство.

Знает лось лесное царство:
Он пойдет в смолистый бор,
Там найдет себе лекарство –
Ярко-красный мухомор.

У.- А еще есть грибы, которые называются «трутовики» (таблица).

Они появляются на коре дерева и постепенно разрушают древесину, нанося большой вред лесному хозяйству.

Вы слышали такие слова: «антибиотики», «пенициллин»?
(запись на доске)

Уч-ся- Это лекарство.

У.- Верно. Их изготавливают из грибов, которые носят название «плесневые» (схема пополняется). Многие их видели. Они появляются на пищевых продуктах. Их еще называют «плесень». Плесневые грибы: мукор, пеницилл (таблица). В клетках пеницилла образуются вещества, убивающие некоторые болезнетворные бактерии. Этот гриб специально разводят, чтобы получать лекарства для лечения многих болезней.

- Вот сколько интересного можно узнать о грибах. Существует целая наука, посвященная их изучению: «микология» (микос – гриб, логос – наука). Микология – наука о грибах (запись на доске).

- Некоторые грибы, растущие в нашем крае, занесены в Красную книгу Краснодарского края и находятся под охраной государства:

- решеточник красный;
- цезарский гриб;
- грифола зонтичная.

(Демонстрация таблицы).

У.- А теперь наш проводник предлагает проверить, как внимательны вы были сегодня на нашей лесной прогулке. Вы должны выполнить его задание:

Раскрасьте несъедобный гриб. Подпишите названия съедобных грибов.

(Уч-ся работают с индивидуальными карточками)

У.- Молодцы! Все справились с заданием, наш лесной друг остался доволен вашей работой. На этом наше лесное путешествие закончено. Можно отправиться домой.

Домашнее задание:

1. Читать книги о грибах (рассказы, сказки, стихотворения, загадки).
2. Составить мини-энциклопедию съедобных и несъедобных грибов

Занятие 2. «Лекарственные растения – наши доктора»

Цели: -познакомить детей с лекарственными растениями и их использованием;
-воспитывать бережное отношение к природе.

Оборудование:

- изображения сказочных героев;
- листы бумаги, карандаши;
- Энциклопедия лекарственных растений;
- карточки с изображениями лекарственных растений;
- мультимедийное оборудование.

Ход урока

1. Организационный момент(звучит музыка леса)

2. Сообщение темы урока

Учитель. Сегодня мы поиграем в игру «Зелёный Лекарь». В старину лекарем называли человека, который лечил людей. Для этого он использовал множество лекарственных растений. Таких людей, хорошо разбиравшихся в этом, было очень мало. Свои знания они держали в секрете и передавали из поколения в поколение только своим близким. Сейчас секреты народной медицины общедоступны. Любой человек, может найти информацию о травах, деревьях, цветах, которые верой и правдой служат человеку многие века, выручают при затяжной болезни, помогают избавиться от многих инфекций. Возможно, ваши родители тоже заготавливают и используют лекарственные растения.

У нас гость - Доктор Айболит. Он будет помогать мне и сообщит вам много интересного...

3. Загадки Доктора Айболита о лекарственных растениях

- Ах, не трогайте меня,
– Обожгу и без огня. (*Крапива.*)
- Золотая середина,
И лучи идут кругом.
Это, может быть, картина –
Солнце в небе голубом? (*Ромашка.*)
- Вся в белое платье одета,
В сережках, в листве кружевной.
Встречает горячее лето
Она на опушке лесной. (*Береза.*)
- Нам запах свежести лесной

Приносит поздней весной –
Цветок душистый, нежный,
В кисти белоснежной. (*Ландыш.*)

- Тонкий стебелек у дорожки,
На конце его – сережки.
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он, как хороший друг,
Лечит раны ног и рук. (*Подорожник.*)

- Растет зеленый кустик,
Дотронешься – укусит. (*Шиповник.*)

- Что же это за девица –
Не швея, не мастерица,
Ничего сама не шьет,
А в иголках круглый год? (*Ель.*)

- На него подуей слегка:
Был цветок – и нет цветка. (*Одуванчик.*)

(Дети, подготовившие дома сообщения, рассказывают об этих растениях)

- **Крапива.** Действует как мочегонное, выводит лишнюю жидкость из организма, очищает кровь, улучшает пищеварение, снижает кровяное давление.
- **Ромашка.** Противовоспалительное средство. Чай из нее помогает при простуде, болях в желудке. Восстанавливает аппетит, подавляет кишечные инфекции.
- **Береза.** Отхаркивающее и витаминное средство. Заживляет раны, используется при лечении почек.
- **Ландыш.** Используется при лечении сердечных заболеваний.
- **Подорожник.** Останавливает кровотечение. Листья и сок используются при ушибах и порезах, воспалениях и ожогах, свежих мозолях и укусах насекомых.
- **Шиповник.** Содержит большое количество витамина С, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях.
- **Ель.** Используется при лечении заболеваний органов дыхания и сердца.
- **Одуванчик.** Придает силы, снимает усталость, улучшает пищеварение, лечит печень, желудок. Млечный сок удаляет веснушки, угри.

(*Сообщения учащихся сопровождаются демонстрацией слайдов с изображениями растений*)

Учитель. Доктор Айболит принёс вам Энциклопедию лекарственных растений. В ней вы можете найти изображение, описание и способы применения различных лекарственных растений.

4. Доктор Айболит ведёт приём больных

Учитель. Вот и первый пациент – Карлсон. У него ангина. Айболит прописал ему чай из цветов липы и липовый мёд.

Вспомните, какой аромат издают душистые цветки липы во время цветения.
Недаром же они так привлекают пчел, благодаря которым мы можем лакомиться липовым медом.

Ученик 1.

Липа – средство от простуды,
Знают все о том повсюду.
Хоть невзрачен липы цвет,
Но полезней чая нет.
При ангилах и простудах
Пьют целебный липы чай.
Говорят, когда болят:
«Ну-ка, липа, выручай!»

Учитель. А вот пришёл Незнайка. У него начинается простуда. Доктор советует ему употреблять в пищу побольше лука и чеснока. Ведь они имеют много общего и используются для профилактики различных заболеваний.

Ученик 2.

В них не только фитонциды,
Что микробам так страшны –
Они содержат витамины,
Что, бесспорно, всем нужны.
И поэтому, чтоб реже
Приходилось вам болеть,
В каждом доме лук, чеснок
Круглый год должны иметь.
Тот, кто с ними крепко дружит,
Никогда не занедужит.

Учитель. И все-таки эти растения трудно перепутать. Отгадайте загадки и объясните, какие признаки указали вам, где лук, а где чеснок.

В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовешь,
Сам не заметишь, как слезы прольешь. (*Лук.*)
Вырастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на шар похож.
Если только пожужешь
Маленькую дольку,
Будет запах донимать
Очень-очень долго. (*Чеснок.*)

– А теперь прочитайте пословицы об этих растениях.

На доске:

Лук семь недугов лечит.

Чеснок – луку брат.

Учитель. Пришёл с жалобой Буратино: поранился. Доктор приложил ему к ранке лист подорожника.

Ученик 3.

Путника друг – подорожник –
Скромный, невзрачный листок,
Он на порезанный палец
Влажной заплаткою лег.
Многим из нас невдомек,
Что отыскалось лекарство
Тут, же на тропке, у ног.

Учитель. Обратите внимание, как точно название указывает, где растёт эта трава: «подорожник» – значит, по дорогам, то есть вдоль дорог. А есть такие запоминающиеся названия лекарственных трав:

- пустырник – успокоительное средство;
- чистотел – используется при лечении кожных заболеваний;
- медуница – растение, которое прикладывают к кровоточащим ранам, местам ушибов, переломам;
- зверобой – используется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта при повышенной раздражительности, бессоннице.

5. Физминутка(по выбору учителя: - релаксация;
- подвижная игра и т.д.)

Учитель. А сейчас **советы Айболита** для всех:

1. В доме много аромата,
Если в доме сохнет мята.
Мятная лепешка,
Настоя мяты ложка –
Нетубольше тошноты,
Нету в горле хрипоты.
Валидол, зубная паста –
Всюду мята, мята, мята!
Собираем не напрасно
Эту травушку, ребята!

- Знаете ли вы, ребята, что существует несколько видов ромашки? Но лекарственной считается только ромашка аптечная.

2. Всех цветов не сосчитать.
Есть аптечная ромашка.
Про ромашку надо знать:
Белый крошечный цветочек –
Для припарок, для примочек.
Если воспаление,
Отвар – успокоение.

- Красавицей русских лесов называют березу. Стройная, с тонкими длинными ветвями и раскидистой кроной, она привлекательна во все времена года. Береза – символ и гордость русского народа. Из почек березы готовят лекарства. Из ветвей делают метлы и веники. Из бересты мастерят туески, лукошки. Березовые дрова – лучшее топливо в русской печке. Из древесины изготавливают фанеру, мебель, прочные лыжи, древесный спирт, уксус.
- 3. Настои, отвары березовых почек
Помогут тебе непременно, дружок,
Если вдруг почки твои заболят.
Из листьев отвар – витаминное средство.
Целебность березы запомни ты с детства!

5. Итог занятия

Учитель. Доктор Айболит заканчивает приём, нужно отправляться дальше: другие пациенты ждут его. Мы многое от него сегодня узнали о лекарственных растениях. Эти растения приносят огромную пользу человеку. Помните об этом и относитесь к ним бережно.

Природа – сказочное царство,
В ней кругом растут лекарства –
В каждой травке, в каждой ветке
И микстура, и таблетки.
Нужно только научиться
(Это в жизни пригодится)
Находить в лесу растения,
Что пригодны для лечения.

- На прощание Доктор Айболит просит вас нарисовать лекарственные растения, которые вы запомнили. Он возьмёт ваши рисунки себе на память о сегодняшней встрече.
(Дети рисуют, затем оформляется выставка работ – коллаж).

Занятие 3. «Опасные и ядовитые грибы. Опасные животные»

- Цели:**
1. Формировать представления о живой природе, её разнообразии.
 2. Воспитывать бережное отношение и любовь к природе.
 3. Научить правилам безопасного поведения на природе.
- Оборудование:**
1. Выставка книг о природе.
 2. Таблицы: «Строение гриба», «Растения», «Виды грибов», «Животные».
 3. Карточки для индивидуальной работы учащихся.
 4. Мультимедийное оборудование.

Ход урока:

- Музыкальное вступление

(«Прекрасное далеко» или «Вместе весело шагать»)

(Дыхательная гимнастика + релаксация)

У: - Прозвенел звонок, начинается урок. Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь друг другу, гостям и подумайте, как хорошо, что мы, сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы.

- Глубоко вдохните и выдохните, закройте глаза. Выдохните беспокойство и напряженность, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть весеннего дня, тепло солнечных лучей. Пожелаем всем хорошего настроения и добра.

1. Сообщение темы :

У:- Сейчас мы отправимся в небольшое путешествие в мир природы. Все знают, что, путешествуя, нужно быть внимательным и осторожным. Сегодня мы поговорим о растительном и животном мире леса и вспомним правила безопасного поведения на природе. Нашим проводником будет Старичок-лесовичок.

2. Новый материал:

Физминутка: Мы готовы для похода,
поднимаем выше ноги
(ходьба на месте).
Птицы учатся летать,
плавно крыльями махать
(взмахи руками).
Полетели, полетели,
опустились, посидели
(приседания)

(Звукозапись: «В лесу» + Изображение: «Лес»)

У:- Мы с вами в лесу./ Словар.работа: Лес (на доске)- это природное сообщество, состоящее из растений и животных. Вы знаете название многих растений и животных. Мы вместе составили мини-энциклопедии растений и животных Кубани. Старичок – лесовичок хотел бы загадать загадки о растениях и животных.(корзинка с «шишками».) Дети отгадывают загадки, читая их, и показывают на таблицах изображения растений и животных).

1. Стоит Алена- платок зеленый,
Тонкий стан- белый сарафан.
(береза)

2. В сенокос горька,
А в мороз сладка,
Что за ягодка?
(рябина)

3. Зимой и летом
Одним цветом.
(ель, сосна)

4. Я из крошки-бочки вылез,
Корешки пустил и вырос.
Стал высок я могуч,
Не боюсь ни гроз, ни туч.
Я кормлю свиней и белок.
Ничего, что плод мой мелок.

(дуб)

5. На зеленой крупной ножке
Вырос шарик из дорожки.
Ветерочек прошуршал,
И развеял этот шар.

(одуванчик)

6. Он у дороги к дому
Весь в пыли торчит
И путнику больному
Ранки заживит

(подорожник)

У:- Молодцы, узнаете многие растения! А знаете ли вы, что в природе можно встретить ядовитые растения? (таблица: вороний глаз, ландыш, купена, волчье лыко)

У:- Ягоды этих растений ни в коем случае нельзя употреблять в пищу!

Физминутка: Хорошо гулять по лесу:

Вот высокая сосна,
К солнцу тянется она.
(потягивания- руки вверх)
Над поляной дуб старинный
Ветви в стороны раскинул
(потягивания- руки в стороны)
Приседаем, приседаем,
Ножки полностью сгибаем
(приседания)

У:- Когда мы приседали, я заметила еще одно растение, угадайте, какое:

Землю пробуравил
Корешок оставил
Сам на свет явился
Шапочкой накрылся
(гриб)

У: - Грибы бывают съедобные и несъедобные. (Работа с таблицей + рассказ учащихся о грибах)

1 ученик: белый гриб

2 ученик: опята

3 ученик: лисички

Старичок-лесовичок предупреждает вас о том, что существуют очень ядовитые грибы:

- Бледная поганка - самый ядовитый гриб. Главный ее признак- чехольчик на нижней части ножки. Цвет белый, зеленоватый, желтый.
- Грибы прячутся от нас, укрывшись листьями и травинками. А вот ярко-красные мухоморы в белых пятнышках всегда на виду. Красивые, но очень ядовитые:

В чаще бора, в полумраке,
 Возле елей, там и тут,
 Мухоморы, словно маки
 Ярко-красные цветут
 Смело и открыто,
 Жаль, что ядовиты!

У: - Для человека мухоморы - несъедобные, опасные грибы, а вот для лося-лучшее лекарство.

У:- Старичок – лесовичок предлагает вам запомнить правила сбора грибов.

Ученик: 1. Когда ищешь грибы, не разрывай подстилку, т. к. можешь повредить грибницу.

(Таблица «Строение гриба»)

Словарная работа: «грибница» - подземная часть, похожая на паутину
 .)

2.Срезай гриб ножиком, а не выкручивай из земли.

3.Не бери грибы, которых не знаешь (среди них могут оказаться ядовитые).

4.Не бери старые грибы (в них может быть яд, опасный для человека).

5.Не уничтожай несъедобные грибы – они нужны лесу! Ими лечатся животные (например, лоси).

У: А вот ещё загадки от нашего Лесовичка (о животных).

(Работа с таблицей « Животные».

Корзинка : карточки с названиями животных).

ЗАГАДКИ:

1.В лесу под щебет и под свист
 Стучит лесной телеграфист.
 (дятел)

2. Мастер шубу себе сшил,
 Иглы вынуть позабыл.
 (ёж)

3 .Черная заплатка
 И белая заплатка
 На березе скачет.
 (сорока)

4. В лесу у пня, беготня, суетня,
 Народ рабочий весь день хлопочет
 Себе дом строит.
 (муравьи)

5. Кто на ветке шишки грыз

И бросал объедки вниз?
(белка)

6. Трав копытами касаясь
Ходит по лесу красавец
Ходит смело и легко
Рога раскинув широко (олень)

7. Хищница с пушистым
Рыжим хвостом.
(лиса)

8. Спереди - пяточок,
Сзади - крючок,
Посередине - спинка,
А на ней – щетинка.
(кабан)

9. Что за зверь лесной
Встал, как столбик, под сосной
И стоит среди травы
Уши - больше головы?
(заяц)

10. Хозяин лесной - просыпается весной
А зимой под вьюжный вой
Спит в избушке снеговой.
(медведь)

11. Кто зимой холодной
Бродит в лесу
Злой, голодный?
(волк)

12. По земле ползает,
К себе не подпускает.
(змея)

У: Молодцы, вы знаете многих животных. А знаете ли вы, кого из них называют хищниками? Выберите карточки с их названиями.
(волк, лиса, кабан, медведь)

У : Хищники - это опасные животные. При встрече с ними нужно сохранять спокойствие и ни в коем случае не убегать.

Ещё одно опасное животное - змея. 2800 видов известны науке. Лишь 400 - ядовиты. В России это в основном гадюки.

Змея любит греться на солнышке вблизи своей норы (под старым пнём, в дупле или стволе упавшего дерева). Она пуглива. Но если преградить ей дорогу или наступить - ужалит. При встрече с ней нужно спокойно уйти в сторону.

4. Закрепление изученного.

Дифференцированные задания:

1 группа: - Раскрась ядовитые грибы (карточки « Грибы»)

- Скороговорка: «Змея шипит, а жук жужжит»

2 группа: - Дополни недостающие названия лекарственных и ядовитых растений и раскрась их (карточки

«Растения»

3 группа: - Раскрась опасных животных (карточки « Животные»)

- Скороговорка: «У ежа - ежата, у ужа - ужата»)

Физминутка : « Лесная история»

(пальчиковая гимнастика)

Выбежали зайки на поляну:

Прыг – скок, прыг – скок.

(дети барабанят подушечками пальцев по парте)

Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

(дети мягко нажимают подушечками пальцев, касаясь парты)

Лиса шла не только тихо, но и незаметно, заматая хвостом следы.

(дети покачивают кистью руки то в одну, то в другую сторону)

Зайцы бросились врассыпную, увидев её.

(ударами сразу всех пальцев дети имитируют заячьи прыжки)

5. Итог урока.

У: Мы с Лесовичком проверим, как вы справились с заданиями.

- Он интересуется: понравилось ли вам наше путешествие? Какие эмоции оно у вас вызвало?

(дети показывают пиктограммы)

- Что нового сегодня узнали? (об опасных растениях и животных, о правилах безопасного поведения на природе).

- Назовите опасные растения (мухомор, волчье лыко).

- Опасных животных (змея, волк).

6. Домашнее задание.

Дифференцированные задания:

1. Нарисовать опасные растения и опасных животных (дополнить мини- энциклопедии).

2. Выучить стихотворения и загадки о растениях и животных.

3. Найти книги о природе и подготовить выразительное чтение стихотворения или рассказа.

7. Заключение.

(музыкальное сопровождение текста)

У: Мы говорили сегодня о правилах безопасного поведения на природе, о растениях и животных. Об этом нужно знать и помнить. Но ещё важнее бережно относиться к родной природе и охранять её.

(Мультимедийная доска: таблицы « Будь природе другом»)

Ученик: Берегите эти земли, воды,

Даже малую былиночку любя.

БЕРЕГИТЕ всех зверей ВНУТРИ ПРИРОДЫ,

УБИВАЙТЕ лишь зверей ВНУТРИ СЕБЯ!
(Е. Евтушенко)

Физминутка : Носом - вдох,
(поднять руки вверх – вдох)
А выдох - ртом.
(опустить руки - выдох)

Дышим глубже, а потом
Мы шагаем не спеша,
Коль погода хороша.
(марш на месте)
Чтобы мышцы укреплять
Раз, два, три, четыре, пять.
(хлопки)

Занятие 4. «Мы идем в магазин»

Эпиграф: «Кубанские овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

Оборудование: -корзинки с карточками, изображающими различные продукты (или муляжи овощей и фруктов);
-мультимедийное оборудование.

Ход занятия

Музыкальное вступление (песня «Антошка»).

В дверь стучат, входит **доктор Айболит:**

- Я принёс письмо от Карлсона.

(**Учитель** читает письмо: «Здравствуйте, ребята! Своё письмо пишу вам из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», всё тело вялое, нет настроения. Доктор Айболит говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и «Пепси-кола». Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

Учитель: Дети, скажите, верно ли наш друг составил меню?

Дети:Нет, он выбрал «вредные» продукты.

Учитель: Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. В пищу нужно употреблять побольше овощей, фруктов и ягод (ведь в них очень много витаминов). Сейчас мы с вами отправимся в магазин и выберем продукты для Карлсона.

Мы живём на Кубани. У нас выращивают много самых разнообразных ягод, фруктов и овощей, таких важных для сбалансированного питания.

Доктор Айболит: (это нужно знать) Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе человека регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3, В12) и жирорастворимые (А, Д, Е, F, К).

Учитель: Прежде чем выбрать продукты для нашего друга, посмотрим рекламу:

«Овощи, выращенные на Кубани».

(Ученики, подготовившие домашнее задание, рекламируют продукты, изображение которых демонстрируется на экране).

1 ученик: Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... **(капуста)**

Капуста – это ценный источник витамина С (аскорбиновой кислоты), каротина, минеральных веществ. Витамин С повышает иммунитет.

2 ученик: Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... **(лук)**

Лук содержит различные соли кальция и фосфора, витамины А, группы В, С, усиливает аппетит. Используется в лечебных целях при простудных заболеваниях.

3 ученик: Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Ты посоли её немножко -

Ведь правда, вкусная ... **(картошка)**

Картофель содержит практически все необходимые организму минеральные вещества и водорастворимые витамины.

4 ученик: Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные –

Вот такие круглые!

Летом зеленеют,

К осени краснеют **(помидоры)**

Помидоры богаты витаминами (каротином, группы В), ферментами и аминокислотами. Источник фолиевой кислоты и органического железа.

5 ученик: Сидит девица в темнице,

А коса на улице **(морковь)**

Морковь содержит витамин А (витамин роста), все необходимые организму минеральные вещества. Полезна для зрения.

6 ученик: Вверху зелено,

Внизу красно.

В земле выросло (**свёкла**)

Свёкла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа и меди.

7 ученик: Щёки розовы,
Нос белый.
В темноте сидит день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она (**редис**)

Редис богат углеводами, витамином С и минеральными веществами.

8 ученик: Во саду ли, в огороде
Вы меня всегда найдёте.
А кто летом в лес пойдёт,

Тот в корзине принесёт (**щавель**)
Щавель, салат, шпинат содержат минеральные вещества, витамины группы В, каротин, витамин С.

9 ученик: **Баклажаны** содержат много сахаров (в основном глюкозу), некоторое количество витамина С, так необходимого для поддержания иммунитета, витамины группы В, минеральные вещества, марганец, йод, медь, цинк.

10 ученик: **Сладкий перец** содержит большое количество витамина С. Улучшает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи.

Учитель: Все эти овощи выращивают у нас, на Кубани!

Большое значение для здорового питания имеет качество потребляемых нами продуктов. Когда вы покупаете что-либо из продуктов, обязательно изучайте упаковку, спрашивайте название фирмы-производителя и место выращивания продукции.

Вы обращали внимание на заморские фрукты и овощи? Какие красивые «наливные» яблоки лежат на прилавках! И вспомните те, которые растут у вас в деревне или на даче. При ударе о землю или о «соседа» в ящике на яблоке появляется тёмное пятнышко и фрукт очень быстро портится. Чтобы избежать порчи при длительной транспортировке (из зарубежных стран), продукцию обрабатывают специальным воском. Он растворяется в воде, и поэтому фрукты и овощи нужно очень хорошо мыть.

Фрукты и овощи, выращенные в нашей местности, нет необходимости обрабатывать, так как они сразу доставляются на прилавки магазинов. Благодаря усилиям учёных-селекционеров в настоящее время выведено большое количество сортов растений, способных давать большие урожаи и дольше храниться, а также устойчивых к различным заболеваниям.

Физминутка: «**Вершки и корешки**»:

Учитель: Я буду называть овощи. Если используем в пищу подземные части этих продуктов, надо присесть. Если надземные – встать во весь рост, вытянув руки вверх (картофель, щавель, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, баклажан).

Доктор Айболит: Предлагаю игру: «Назови правильно, что выросло на грядках».

Стихотворение «Про овощи»:

Жил один садовод.
Он развёл огород.
Приготовил старательно грядки.
Он принёс чемодан,
Полный разных семян.
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна.
И взошли семена –
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёт от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас привёл в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
ОГОРБУЗЫ росли,
ПОМИДЫНИ росли,
РЕДИСВЁКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА...

(Дети дают правильные названия овощей и выбирают карточки с их изображениями:

ОГУРЦЫ, АРБУЗЫ, ПОМИДОРЫ, ДЫНИ, РЕДИС, СВЁКЛА, ЧЕСНОК,ЛУК, РЕПА, КАПУСТА).

Доктор Айболит: Молодцы! Вы получили много новой полезной информации и теперь должны понимать, что для здорового питания необходимо употреблять в пищу много ягод, фруктов и овощей. А лучше покупать всё, что выращено у нас на Кубани.

Теперь давайте отправимся в магазин и выберем в корзины продукты, необходимые нашему другу Карлсону для выздоровления.

Учитель: Прежде, чем отправиться в магазин, давайте познакомимся с советами, которые предложены в Рабочей тетради «Формула правильного питания» на с.46-47.

(После работы с тетрадью учащиеся складывают в свои корзинки карточки с изображением овощей и фруктов и комментируют свой выбор).

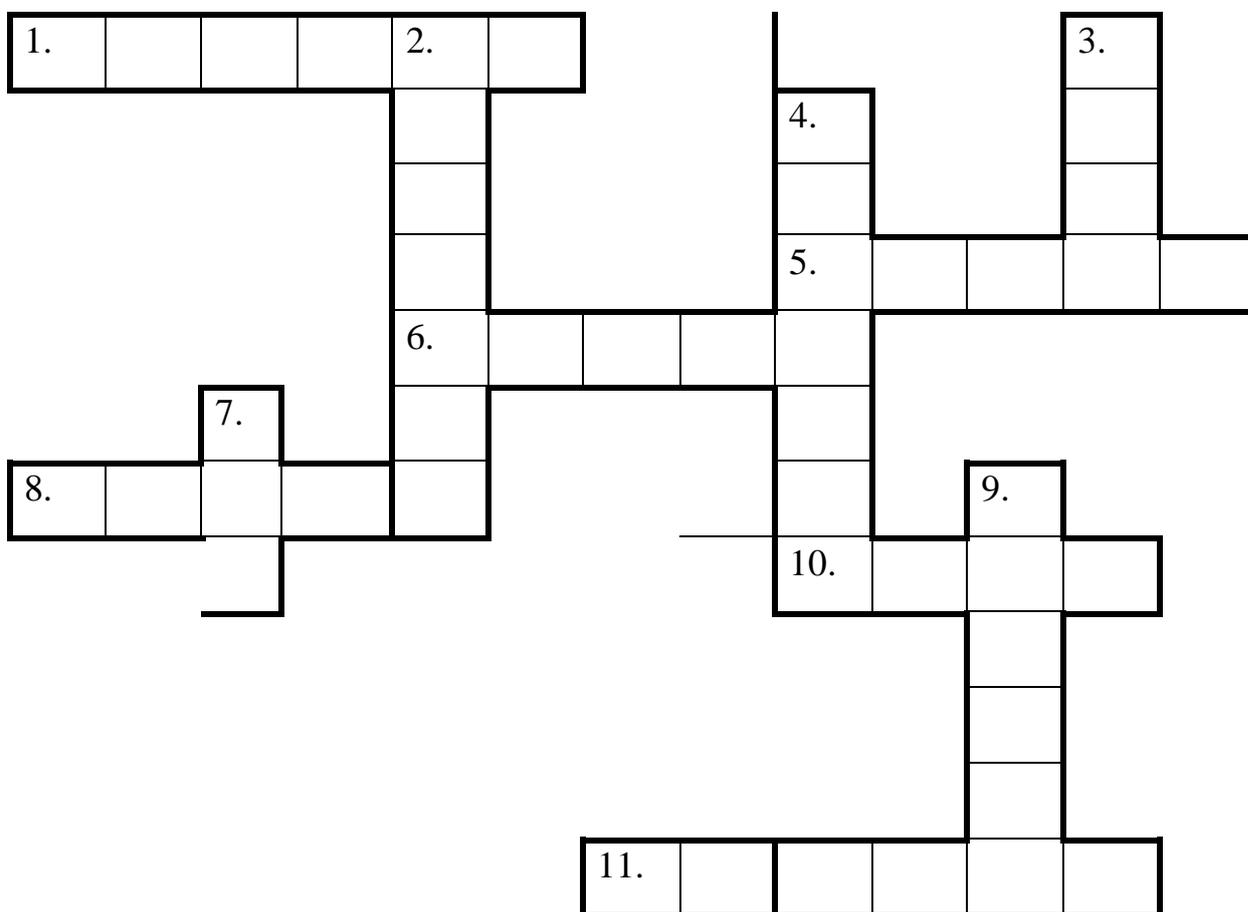
Итог: **Полезные советы Доктора Айболита:**

1. При простуде нужно пить чай с малиной.

2. От насморка помогает свекольный сок.
3. При кашле пьют сок редьки на меду.
4. От головной боли поможет избавиться капустный лист.
5. Не заболеть гриппом помогут лук и чеснок.
6. При малокровии рекомендуют съедать по одному баклажану ежедневно.
7. Морковь содержит витамин роста.

Домашнее задание: 1. Разгадать кроссворд.
 2. Составить рецепты блюд из овощей.
 3. Нарисовать овощи и фрукты, выращиваемые на Кубани.

Кроссворд «Овощи и фрукты»



1. яблоко
2. капуста
3. репа
4. кабачок
5. банан
6. слива

7. лук
8. груша
9. свёкла
10. киви
11. ананас

Занятие 5. «Правильное питание – залог здоровья».

Цели: - расширять и уточнять представления детей о правильном питании,

- воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу,
- продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом,
- воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья; учить вести здоровый образ жизни.

Оборудование: - плакат с изображением мальчика-обжоры и продуктов, которые он ест в больших количествах;

- конверт с письмом,
- изображение светофора,
- сигнальные карточки,
- Мальчик-с-пальчик, Карлсон, Знайка, Незнайка;
- картинки с изображением продуктов питания (морковь, яйца, рыба, сок, шоколад, ягоды, орехи, помидоры, капуста);
- карточки с изображением корзин, ягод, овощей, фруктов.

Ход занятия

Учитель: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т.д.) А правильно питаться нужно? Чем питается человек? Как вы думаете, для чего он должен есть? (Чтобы жить, чтобы в организм поступали необходимые витамины.)

Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

На доске: плакат «Мальчик – обжора», рядом с ним продукты, которые он ест в больших количествах.

Учитель: Живет на свете мальчик Петя. Он очень жадный: ест все подряд и очень много.
Что сегодня кушал Петя?
На вопрос легко ответить.
Утром кашу, а в обед —
Суп с лапшой и омлет.
Перед тем, как лечь в постель,
Выпил клюквенный кисель.
И не нужно думать дальше —
Все его костюм расскажет.

Учитель: Петя прислал письмо, и вот что он пишет:
Ем всегда я что хочу —
Чипсы, вафли, чупа-чупс...
Каши вашей мне не надо,
Лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж!
Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз —
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Учитель: Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

Я — обжора знаменитый,
Потому что очень сытый.
Много ем, аж тяжело дышать,
Но хочу я вам сказать
И советов много дать:
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите слово «Нет!».

(Проводится игра)

1. Постоянно надо есть
Для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет
И поменьше каши.
Ну, хороший мой совет?

Вы скажите, да или нет? *(Нет.)*

2. Не грызите овощей
И не ешьте вкусных щей,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? *(Нет.)*

3. Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти пора.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши! *(Дети не хлопают.)*

4. А когда устали и хотите спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? *(Нет.)*

Учитель: Как вы думаете, хорошие советы нам дал Петя? *(Нет.)* Давайте расскажем ему, как надо питаться. Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? *(Ответы детей.)*

Игра «Скажи по-другому»

Каша из гречки — гречневая, из перловки — ..., из пшена — ..., из манки — ..., из овсянки —

Учитель: Очень полезно
Первое блюдо:
Щи, уха и рассольник,
А борщ — просто чудо!

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

(Читают учащиеся)

Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной

Щи готовили на славу —

Из капусты, со сметаной.

Тут картофель, лук, морковь —

Будешь сильным, будешь ловким!

На грядке капусту уже не ищи —

Мы с радостью съели прекрасные щи!

Суп картофельный с говядиной отварной протёртой

Каждый маленький ребёнок
Знает, чуть ли не с пелёнок,
Что нельзя нам жить без супа,
Очень важен он для нас.
Чтоб желудок наш работал, не сбиваясь, как часы,
Мы в мясной бульон картошку, лук кладём не для красоты.
И морковка не без дела в супе плавает, дружок.
Минералы, витамины – всё пойдёт на пользу, впрок!

Рассольник домашний

Рассольник домашний вам предлагаем,
Отведать его мы всех вас приглашаем.
Готовили нам повара, так старались,
Продукты знакомые в супе собрались:
Капуста, картошка, морковка и лук,
Огурчик солёный, перловки чуть-чуть.
Добавили масла, сметаны две ложки –
Съедайте быстрее всё, милые крошки!

Суп картофельный с макаронами

Глубоко – не мелко, корабли в тарелках —
Лука головка, красная морковка,
Макароны, картошка и масла немножко.
Съешь всё – не спеша, ложка за ложкой!

Суп картофельный с горохом

Суп гороховый с морковкой
Поедаем быстро, ловко.
В нём ещё картошка, лук —
Объеденье, а не суп!

Игра «Что будет, если...?»

Что получится из картофеля, если его сварить — (варёная картошка), если пожарить лук — (жареный лук), если потушить капусту — (тушёная капуста), если парить тыкву — (пареная тыква)

Учитель: Хорошо усваиваются и укрепляют организм соки. Соки — источник витаминов и минеральных веществ. А какие вы любите соки? (Дети называют.)

Игра «Какой сок?»

Сок из яблок — яблочный; из винограда — ...; из апельсина — ...; из моркови — ...; из лимона — ...; из арбуза — ...; из бананов — ...; из ананаса — ...; из свеклы — ...

Учитель: У Пети есть сказочные друзья. Рассмотрите героев и продукты питания. Давайте поможем выбрать продукты:

Мальчику-с-пальчику, чтобы подрасти, — морковь, яйца, рыба...

Карлсону, чтобы не поправляться, — сок, капуста, помидоры, фрукты...

Знайке, чтобы улучшить зрение, — черника, зеленый лук, сыр...

Незнайке, чтобы подпитать мозг, — молоко, орехи, шоколад...

Учитель: Молодцы! Вот и друзьям Пети мы помогли.

Игра «Светофор».

Учитель: Посмотрите, у нас появился маленький светофор, похожий на пешеходный. В нем только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки.)

Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

Садиться за стол с невымытыми руками.

Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.

Есть быстро, торопливо.

Обязательно есть овощи и фрукты.

После еды полоскать рот.

За столом болтать, махать руками.

Тщательно пережёвывать пищу.

Учитель: Вот видите, сколько хороших и полезных советов мы можем дать Пете и его друзьям. Я напишу от вашего имени письмо с пожеланиями. Думаю, мальчик к нам прислушается и станет есть только полезные продукты. Ведь правильное питание — это залог здоровья человека.

Игра «Корзинка для Пети»

Учитель: На карточках изображены овощи, фрукты и ягоды. Вы должны «разложить» их по корзинкам в соответствии с геометрической формой.

(Карточки – Приложение)

1. круг (яблоко, тыква, капуста, вишня)
2. овал (банан, крыжовник, слива, баклажан)
3. треугольник (клубника, груша, морковь)

Молодцы! Петя будет рад такому угощению!

Занятие 6. «Группы пищевых продуктов».

Цели: -дать представление об основных группах пищевых продуктов;
- научить распределять продукты по группам;
- воспитывать желание употреблять в пищу полезные продукты;
- развивать речь учащихся, стимулировать интонационную выразительность речи

Материалы и оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»;
- таблицы: «Группы пищевых продуктов»;

- индивидуальные карточки;
- муляжи овощей и фруктов

Ход занятия



Учитель: Что произойдёт с растением, если его не поливать? (погибнет)
 Как будет вести себя животное, если его не кормить? (будет злиться, лаять, заболеет, умрет)

Как чувствует себя голодный человек? (плохое настроение, упадок сил, кружится голова и т.д.)

Вывод – питание необходимо для того, чтобы расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым.

Еда – источник жизни.

Еда – средство общения для людей. (Помните, как герои сказок просят сначала накормить, напоить, а потом уж расспрашивать...)

Еда – источник радости. (Праздники по традиции всегда заканчиваются застольем. Вспомните, с какой радостью вы ждете праздничный обед, ужин в свой день рождения.)

Еда – средство лечения болезней.

Игра: «Съедобное – несъедобное»

Учитель: Вы уже поняли: для того, чтобы вырасти красивыми, сильными и

здоровыми, нужно правильно питаться. Сегодня мы поговорим об основных группах пищевых продуктов и их значении в нашем питании.

Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?

Выделяют несколько основных групп пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- яйца;
- молоко и молочные продукты;

- хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия;
- бобовые;
- овощи, фрукты и ягоды;
- орехи и грибы;
- кондитерские изделия;
- пищевые жиры;
- напитки.

(Работа по таблице: дети показывают и называют группы продуктов)

Учитель: Мясо и мясопродукты - это говядина, баранина, свинина, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В₁₂. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в питание детей. В рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

Игра: «Кто больше назовет блюд из мяса и мясопродуктов?»

Рыба и рыбопродукты. Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂. В составе рыбы содержатся некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе, это - микроэлемент "йод".

Вопрос: Какие блюда из рыбы вы любите? Кто из вас не любит рыбу и почему?

(Это необходимо знать учителю, так как у некоторых детей рыбные продукты вызывают аллергию)

Куриные яйца. Помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, витамины А, В₁₂. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезны для детей, если, конечно, они не вызывают аллергию. Употреблять 1-2 яйца в день, не чаще 2-3 раз в неделю.

Молоко и молочные продукты. Белок - не единственное достоинство данной группы продуктов. Кальций и витамин В₂ вы получаете в основном из молока и молочных продуктов. В день вы должны выпивать не менее двух стаканов молока или кефира. Еще выше содержание кальция и витамина В₂ в таких продуктах, как творог и сыр.

Кальций особенно необходим детям и подросткам, так как в этот период происходит интенсивное формирование костей и зубов, требующее значительных количеств кальция.

Кефир, ряженка, йогурты, простокваши и др. не только содержат белок, кальций, витамин В₂ и др., но и несут в себе полезные микроорганизмы, которые очень полезны для организма

Игра: «Назовите кисломолочные продукты».

Вопрос: « Нет ли у кого аллергии на молочные продукты?»

Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия служат источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов, минеральных солей. В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал). Хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Увлечение блюдами из макарон и вермишели не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным весом

Овощи и фрукты - важный источник ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как при кулинарной обработке снижается содержание в них витаминов, в первую очередь, С.

Овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока

Игра: «Выбери овощи и фрукты, в которых содержится много витамина С»

(Используются муляжи фруктов и овощей)

Развитие речи - работа с карточками: «Какие соки можно приготовить из этих овощей и фруктов?» (Приложение)

(Томатный, морковный, вишнёвый, яблочный, грушевый, клубничный, ананасовый, сливовый, виноградный, тыквенный соки)

Кондитерские изделия служат источником углеводов и энергии.

Учитывая вашу высокую двигательную активность и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для детей ненужными. Нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых веществ. Питание - это еще и источник радости, положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов.

Пищевые жиры - группа продуктов, которая включает жиры животного происхождения - сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), а также маргарины. Эти продукты нужны и как источник витаминов А, Е, D, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления.

Физминутка «Прогулка по огороду»:

(Дети имитируют движения, поочередно подходя к столу (грядке), показывают овощ (муляж) и кладут его в корзинку)

Шли по огороду, шли

И _____ нашли.

Нагнулись, сорвали

И дальше пошли...

Развитие речи - работа с карточками: «Пища» (Приложение)
(Составление предложений и небольших рассказов о различных группах пищевых продуктов)

Учитель: В заключение хочу напомнить - чтобы пища приносила пользу, надо выполнять **правила здорового питания:**

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
5. Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
6. Соблюдайте режим питания.

Занятие 7. «Из чего состоит наша пища».

- Цели:**
- дать представление о составе пищи;
 - научить детей выбирать полезные продукты;
 - формировать готовность соблюдать правила рационального питания;
 - вызвать стремление контролировать потребление нежелательной пищи;
 - развивать зрительную память, речь

Материалы и оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- таблицы: «Состав пищи»;
- индивидуальные карточки;
- рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»
- карточки с изображением овощей, фруктов и других продуктов питания

Ход занятия





Учитель: Мера нужна и в еде, и в питье.
 Чтоб не случиться нежданной беде,
 Нужно питаться в назначенный час,
 В день понемногу, но несколько раз.
 Этот закон соблюдайте всегда,
 И станет полезною ваша еда!
 Надо еще про калории знать,
 Чтобы за день их не перебрать!
 В питании также важен режим,
 Тогда от болезней мы убежим!
 Плюшки, конфеты, печенье, торты –
 В малых количествах детям нужны.

Вопросы: *Какие продукты полезны для здоровья? Какие продукты вредны для здоровья?*

(Учитель записывает на доске, разделив ее на 2 части, ответы каждого ученика)

Полезные продукты	Вредные продукты
Рыба, кефир, молоко, геркулес, подсолнечное масло, овощи, фрукты...	Чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, “Сникерс”, шоколадные конфеты, сало...

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте,

малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения и др.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех функций и процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи. Калории организм человека получает в процессе питания. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни граммов.

(Беседа проводится с опорой на таблицы)

ЖИРЫ. Их энергетическая ценность более чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако **не стоит отказываться от них вовсе**, ведь жиры — еще и строительный материал для веществ, служащих строительным материалом для клеток .

Калорийность 1 грамма пищевых веществ

Белок — 4 ккал

Жир — 9 ккал

Углеводы — 4 ккал

Жиры животного происхождения в неумеренном количестве приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать. Растительные жиры способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трех порций рыбы в неделю.

БЕЛКИ — это важнейшие компоненты пищи. Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты — главное, чтобы организм получал всё в достаточном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

УГЛЕВОДЫ – их функция в организме человека сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах.

Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны — содержат, в основном, крахмал. Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе **следует ограничить**, а по возможности и исключить вовсе.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА содержатся в самых разных продуктах. Поэтому нужно включать в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.

Игра: «Что исчезло?»

(По просьбе учителя дети называют продукты, содержащие белки, жиры, углеводы. Карточки с изображением этих продуктов демонстрируются на мультимедийной доске: выстраивается длинный предметный ряд. Затем учитель убирает несколько картинок – дети называют, чего не стало).

Физминутка Мы идём по магазину
И кладём в свою корзину
Много разных овощей -
Дома сварим вкусных щей.
Не забудем и о фруктах –
Витаминных продуктах:
Груши, сливы, виноград –
Каждый скушать будет рад!

Учитель: Какие блюда можно приготовить, используя полезные продукты? (первые блюда, вторые блюда, напитки)

(Подготовленные заранее дети читают стихи)

Для организма нашего важен белок,
Содержат его и яйцо, и творог.
Смешаем мы их и добавим муки,
Ты **сырники**, повар, для нас запеки.
Есть в сырниках кальций, и есть витамины,
Детям растущим они необходимы.
Еда такая, как известно,
Сытна, вкусна, полезна!

Каждый маленький ребёнок

Знает, чуть ли не с пелёнок,

Что нельзя нам жить без **супа**,

Очень важен он для нас.

Чтоб желудок наш работал, не сбиваясь, как часы,
Мы в мясной бульон картофель, лук кладём не для красоты.
И морковка не без дела в супе плавает, дружок.
Минералы, витамины – всё пойдёт на пользу, впрок!

Ничего прекрасней нет

Картошки с мясом на обед!

Мальчишки будут сильными,

А девочки – красивыми!

В рацион включай всегда

Больше нужного белка.

Ведь для роста организма

Эта пища так важна!

А обед наш запьём.

Мы фруктовым **киселём**.

Он из яблочного сока,
 В нём и сахар, и крахмал,
 Витамина С в достатке,
 А на вкус он кисло-сладкий!
 Не отказывайся, пей,
 Будешь всех ты здоровей!

Рекомендации по правильному питанию:

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

(Таблица демонстрируется на экране)

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые и картофель	<u>Углеводы</u> , белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащие отруби.
Овощи и фрукты	Углеводы, клетчатка, витамин С, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 граммов сырых или приготовленных овощей и фруктов.
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтения маложирным вариантам молочных продуктов.

Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники жирных кислот и витамина Е.	Жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 граммов.

Занятие 8. «О пользе витаминов».

Цели:

- познакомить с понятием «витамины»;
- раскрыть значение витаминов в жизни человека и их роль в организации правильного питания;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни;
- прививать навыки культурного потребления продуктов питания;
- развивать речь, логическое мышление

Материалы и оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- таблицы по питанию;
- Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»;
- карточки для индивидуальной работы;

Ход занятия

Учитель: Предлагаю поиграть в *игру «Доскажи словечко»*:

1. Я сегодня на обед
Съел любимый (винегрет).
А еще люблю салат -
Этому я очень (рад)!
 2. Я открою вам секрет:
Болят зубы от (конфет).
Надо на уроке слушать -
Что всего полезней (кушать).
 3. Горький доктор наш чеснок
От простуды нам (помог).
И от гриппа нас избавил.
Витаминов нам (прибавил).
 4. В огороде вырос лук -
Взрослым, детям верный (друг).
Всех на свете он полезней -
Помогает от (болезней).
 5. Я услышал разговор,
Как хвалился (помидор):
Пейте сок томатный -
Он на вкус (приятный)!
 6. Все мы любим молоко –
Молоко коровье.
Оно сил нам придаёт –
Пейте на (здоровье)
 7. Вкусный свежий творожок
Съешь, пожалуйста, (дружок)!
Силы нам он придаёт,
Кальций зубы (бережёт).
 8. Больше фруктов, овощей
Ешь – и будешь ты (сильней).
Витаминов много - много
Ты получишь от гороха,
От моркови и капусты –
Это очень – очень (вкусно)!
- Витаминные продукты
Кушать чаще нужно нам.
Полезные овощи, фрукты
Предложи своим друзьям!**

Учитель: Витамины нужны нашему организму для его нормальной жизнедеятельности. Если соблюдать рекомендации диетологов по составлению рациона, чтобы в нём присутствовали **в достаточных количествах продукты всех групп**, в том числе рыба, овощи, фрукты,

молочные продукты, то можно удовлетворить большую часть потребностей своего организма. Для профилактики недостатка витаминов можно использовать в пищу витаминизированные продукты (хлеб, молоко).

Но все же, витаминов и минеральных веществ для сбалансированного питания может оказаться недостаточно, особенно в том случае, если физическая активность человека очень низкая, и для обеспечения организма энергией требуется не очень большой объем пищи. Но, если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины.

Витамины. Этот термин предложен русским ученым Луниным, переводится как амины жизни (vitos — жизнь). К витаминам и витаминоподобным соединениям относятся около 20 соединений, которые делятся на 2 большие группы - растворимые в жирах (жирорастворимые витамины) и растворимые в воде (водорастворимые витамины). К первой группе относятся витамины А, D, Е и К, ко второй - витамин С (аскорбиновая кислота) и витамины группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, фолиевая кислота).

Витамин А (ретинол) необходим для роста и развития, нормального состояния кожи и иммунитета. Основные пищевые источники витамина А: печень, сливочное масло, сливки, сметана, морковь, зелень, зеленый лук, помидоры, абрикосы.

Витамин С участвует в обеспечении иммунного ответа и повышении устойчивости организма к различным инфекциям, в поддержании целостности стенок кровеносных сосудов, кроветворении и др. Нужно обязательно включать в свой рацион свежие овощи и фрукты. Особенно богаты этим витамином черная *смородина*, *зеленый перец*, *плоды шиповника*, а также *апельсины*, *лимоны*, *мандарины*. В России важнейшими источниками аскорбиновой кислоты служат такие традиционные и повседневные продукты нашего питания, как *картофель*, *капуста*, в том числе *квашеная*, *яблоки*. Суточная потребность в витамине С составляет для школьников 50-60 мг/сутки.

Витамин D необходим для профилактики рахита. Этот витамин нужен и взрослым, и детям, он может образовываться в коже под влиянием солнечного света. Витамин D также содержат некоторые продукты питания: *сливочное масло*, *печень*, *сливки*, *яйца*. Витамин D очень важен для костей и зубов.

Витамин Е необходим для нормального полового развития мальчиков и девочек. Витамин Е богаты самые различные *растительные масла*: *подсолнечное*, *кукурузное*, *соевое*. И те, кто ежедневно включают в свой рацион не менее 10-15 г этих масел, получают достаточно витамина Е, суточная потребность в котором составляет 10-15 мг. Неплохим источником витамина Е служат также и *крупы*, особенно *овсяная*.

Витамин В Его недостаток вызывает утомляемость, снижение аппетита,

тошноту, одышку при ходьбе и беге и многое др. Основные его источники - *хлеб и крупы*, в особенности грубого помола, мясо, молоко, горошек. Суточная потребность в витамине 1,2 - 1,5 мг.

Дефицит **витамина В₂** вызывает серьезное нарушение зрения. Основные пищевые источники витамина В₂: молоко и молочные продукты (*кефир, ряженка, творог, сыр и другие*). Витамин В₂, так же как и витамин В, необходим в небольших количествах - 1,2-1,8 мг/сут.

В известной степени, **витамин В₆** близок к витамину В₂, так как оба требуются для поддержания в нормальном состоянии слизистых оболочек и кожи. Важно знать, что *бананы* богаты витамином В₆, поэтому могут оказывать успокаивающее действие на человека. Витамин В₆ богаты также *мясо, сыр, перец*. Потребность школьников в витамине В₆ — 1,0 — 1,5 мг.

(Введение новой информации сопровождается демонстрацией таблиц)



Физминутка Дружно по лесу шагаем,
Грибы и ягоды мы собираем.

Наклонились и присели,
И по ягодке мы съели.
Очень вкусная малина -
Запасаю витамины!

Работа с карточками «Собери в группы» (Приложение)

(Дети образуют группы: «Грибы», «Ягоды», «Фрукты» и обводят карандашами разного цвета)

Речевой тренинг «Опровержения»

(Учитель предлагает детям заведомо ложное высказывание. Дети должны придумать как можно больше опровержений этой фразы)

Морковь – это фрукт.

Огурцы растут на деревьях.

Дерево, на котором растут сливы, называется яблоня.

Фрукты растут в лесу.

Ежевика – это жена ежа.

Черешня – это куст.

Из вишен можно сварить красный борщ.

Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания:

- ежедневно употреблять 1 —2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30—50 г) или сыр (5-10 г или 10—20 г через день);
- ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др. - до 10—15 г в день);
- ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
- ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
- стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods».

Занятие 9. «Вода – основа жизни».

Цели:

- объяснить важность воды для жизнедеятельности человеческого организма;
- привлечь внимание к различным способам утоления жажды;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- развивать речь, внимание, мышление;
- прививать уважение и любовь к родному краю

Материалы и оборудование:

- мультимедийное оборудование
- Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»;
- альбомы для рисования, карандаши;
- образцы продукции кубанской воды: «Горячий ключ»



Ход занятия

Учитель: Вода – источник жизни на земле! Это удивительный дар природы. Без воды человек не сможет прожить и 10 дней. К сожалению, с каждым годом чистой качественной воды становится все меньше. А ведь вода – это источник силы, здоровья и молодости для человека. Наше тело на 70% состоит из воды, наши мозги и кровь – на 90%. Поэтому правильное питание в процентах должно этому соответствовать. Недостаток воды – источник многих хронических заболеваний. Вода играет огромную роль в правильном питании человека.

Ученик 1:

Не умыться, не напиться
Без воды.
Листики не распуститься
Без воды.
Без воды прожить не могут
Птица, зверь и человек!

Ученик 2:

Водичка-водичка,
Умой мое личико,
Чтоб щечки краснели,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Учитель: Всё о пользе воды:

Неправильное питание – это источник большинства заболеваний. Поэтому, если вас мучают разные недуги, в первую очередь нужно обратить внимание на своё питание. Вода помогает человеку вести здоровый образ жизни, чувствовать себя прекрасно и хорошо выглядеть. Вода участвует во многих процессах в нашем организме: чистит его, выводит шлаки и токсины; поддерживает уровень давления; обеспечивает подвижность суставов; решает проблемы с пищеварением; регулирует процессы в коже; благотворно влияет на иммунитет.

Вода – это терморегулятор, поддерживает постоянную температуру тела, защищает от тепловых ударов. При проблемах с кожей, вода

способна очистить организм от ненужных веществ и сделать кожу красивой и чистой. Ведь наша кожа нуждается в постоянном питании и увлажнении не только снаружи, но и изнутри.

Важная особенность организма. Ощущения жажды и голода очень похожи и большинство людей не может отличить их. Мы едим даже тогда, когда организм настойчиво требует воды. Те, кто перед приёмом пищи пьёт воду, различают эти ощущения, и не переедают. Поэтому избыточный вес очень часто является следствием того, что человек вместо того, чтобы пить, ест.

Вода играет огромную роль для нашего здоровья и правильного питания! Именно поэтому необходимо ежедневно пить чистую воду, лучше сырую очищенную воду. Взрослому человеку ежедневно нужно выпивать до 2-2,5 литров воды. В жаркое время года количество потребляемой жидкости, конечно, может быть больше.

Утром выпивайте 2 стакана воды за полчаса до еды и стакан через 2,5 часа после еды – это самый минимум, который требуется нашему организму. Физиологическая норма потребления воды – 30-40 граммов на каждый килограмм веса ежедневно.

Если этого не делать, то организм начинает отравлять сам себя.

Когда воды в организме не хватает, он страдает, происходит **обезвоживание**. И как следствие головные боли, быстрая утомляемость, камни в почках.

Переизбыток жидкости – тоже вреден нашему организму. Если содержание воды в крови резко увеличивается, то уменьшается содержание соли. От этого сильно страдают мозг, сердце и мышцы, могут возникнуть серьёзные проблемы.

Вода – это древний источник здоровья. Об этом знали наши предки. Почему же мы об этом позабыли?

Вода: Помогите мне! Все меньше и меньше остается чистой воды. В водоемы сливаются сточные воды заводов и фабрик, нечистоты с ферм, а также вода, использованная в быту. Мой друг – ученый подсчитал, что каждый год во всем мире в водоемы попадает столько вредных веществ, что ими можно было бы заполнить 10 тысяч товарных поездов! От загрязнения страдает все живое. В реках, озерах, морях погибают растения и животные, чахнут растения на берегах. Загрязненная вода вредна для здоровья человека.

Пьет водичку все живое,
И растенья тоже пьют.
Мы берем ее из крана,
Из земли они берут.

Пусть воды на свете много,
Но не всем она годна.
Для людей и для животных

Нужна пресная вода.

Припев:

Вода нужна,
Вода нужна,
Для всех она важна.
Будем мы ее беречь,
Чтобы хлебушка испечь.

Вода по-настоящему утоляет жажду, в отличие от различных газировок, которые, наоборот, усиливают жажду. Кофе, чай, хотя и содержат воду, имеют еще в своем составе обезвоживающие вещества, имеют мочегонное действие.

Поэтому лучше пить чистую сырую воду. Вода есть и может быть естественным лекарственным средством.

Вода – это важный источник здоровья. Она является основополагающей в правильном питании человека, она помогает оставаться молодой нашей коже, естественно оздоравливает организм и повышает иммунитет.

Вода — важный фактор, влияющий на здоровье человека. Роль воды в правильном и здоровом питании огромна. Поэтому помните об этом! и будьте здоровы!



В природе путешествует вода,
Она не исчезает никогда:
То в снег превратится, то в лед,
Растает – и снова в поход

По горным вершинам,
Широким равнинам,
Вдруг в небо взвьется,
Дождями вернется.

Вокруг оглянитесь,
В природу взгляните...
Вас окружает везде и всегда
Эта волшебница – чудо-вода.

*Кругом вода
А с питьем беда
кто знает, где это бывает?
(Море)*

Занятие 10. «Хлеб да каша - пища наша».

Цели:

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Ход занятия:

I. Вступление.

(На слайде изображение пшеничного поля, дети стоят возле)

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на пшеничное поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

II. Выведение темы и цели занятия.

- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши)
- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? (о блюдах из зерна)
- Тема нашего занятия так и звучит: "Хлеб и каша - пища наша".
- Давайте определим цели занятия:

УЗНАТЬ...(новое по теме, полезность данных продуктов, когда появился хлеб)

ПОВТОРИТЬ...(какие бывают хлебобулочные продукты, виды каш...)

ПОМНИТЬ! (о том, что нужно бережно относиться к хлебу)

-Что хотели бы узнать, что необходимо повторить, о чём нужно помнить.

III. Работа по теме урока.

Страничка "Хлеб - всему голова".

1.Актуализация знаний.

- Что вы знаете о хлебе?
- Я надеюсь, что ваши знания пополнятся.

Ученица:

С караваем соль подносим,
 Поклонясь, отведать просим, -
 Дорогой наш гость и друг,
 Принимай хлеб - соль из рук!

2. Рассказ учителя.

Наш народ хлебособен. Хлеб на праздничном столе всегда стоит на почётном месте. Дорогих гостей встречают хлебом - солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.

Считается, что впервые хлеб появился на земле свыше 15 тысяч лет назад. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба.

Археологи предполагают, что однажды во время приготовления зерновой каши часть её вывалилась и превратилась в румяную лепёшку. Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепёшки.

Издавна у славян существовал такой обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остаётся им и ныне.

Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб - батюшка, хлеб - кормилец остаётся самой большой ценностью.

С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны.

У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает его и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб - это жизнь.

Сегодня в нашей стране нет такого места, где бы не выпекали хлеб. Его пекут и в больших, и в малых городах, в сёлах, в деревнях. Хлеб потребляют в любое время дня, в любом возрасте. Хлеб нужен всем. Он - неотъемлемая и важнейшая часть рациона питания.

3. Аукцион "Хлебобулочные изделия".

- Какие хлебобулочные изделия вам известны?

- Хлеб и хлебобулочные изделия - незаменимые продукты питания. Они постоянно присутствуют на нашем столе и в будни и в праздники.

- У каждого народа существует исторически сложившийся ассортимент хлеба и хлебобулочных изделий, разнообразных по форме и составу:

* В Украине очень популярна паляница.

* В Армении из тончайших листов теста пекут знаменитый, древнейший из хлебов лаваш.

* У жителей Средней Азии популярны всевозможные лепёшки.

* Армянская пита - это полая круглая белая лепёшка, внутрь которой кладут начинку: сыр, ветчину, зелень.

* Маца - тонкие сухие лепёшки из пресного теста, которые верующие иудеи едят в дни пасхи.

- Почему не называли торты, печенье, пирожные? Это кондитерские изделия.

- На ваш взгляд, что полезнее? Давайте узнаем, выполнив практическую работу.

4. Определение состава хлеба и пирожного.

- Раскрасьте рисунки, и узнаете, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных (раскрашивают).

- Сравните состав и объясните, почему не стоит часто и много есть пирожные и торты.

- Хлеб богат углеводами, белками и витаминами, а в пирожном в большом количестве содержатся жиры и углеводы, что способствует отложению лишнего жира и может привести к ожирению.

- Для детей вашего возраста суточное количество хлеба должно составлять 60-70г ржаного и 150г пшеничного (показать куски хлеба).

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка, углеводов, минеральных веществ. Он содержит незаменимые

аминокислоты. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому его лучше сочетать с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Хлеб никогда не приедается, не надоедает - таково его удивительное свойство. Он является одним из самых главных продуктов питания многих народов мира.

5. Физминутка. Исполнение песни "Каравай".

- Без каравая не обходится и ни один день рождения. На именинах водят хоровод и поют песенку "Каравай", которую вы все прекрасно знаете. Давайте исполним эту песню для _____, у которого скоро будет день рождения.

(Исполнение песни "Каравай - каравай")

6. Изготовление символа благополучия - "Хлебного дерева".

В наши дни лепка из солёного теста стала очень популярным занятием. И это неудивительно. Лепить из солёного теста - большое удовольствие и радость. Считалось, что любая поделка из солёного теста, находящаяся в доме,- символ богатства и благополучия. И хлеб с солью всегда будут на столе. Я предлагаю изготовить "Хлебное дерево" - символ благополучия, ваша задача - вылепить всевозможные хлебобулочные изделия.

Пусть же это дерево каждому принесёт добро, радость и благополучие.

7. Микрообобщение.

- Как нужно относиться к хлебу?

- Отношение к хлебу должно быть бережное. А у нас нередко наблюдаешь такую картину, которая болью отзывается в сердце: брошенный хлеб, растоптанный в грязи ломоть, булочки в мусоросборнике. Это свидетельствует о безнравственности поступка. Следует помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду людей 120 профессий. Труд хлебороба тяжёлый и длительный труд. Тот, кто выращивает хлеб, не бросит где попало недоеденный кусок хлеба. Учитесь ценить труд других.

Ученица:

Каравай земли и неба
На твоём столе -
Ничего сильнее хлеба
Нет на земле.
В каждом маленьком кусочке
Хлебные поля,
А на каждом колосочке

Держится земля.
В малом зёрнышке пшеницы
Летом и зимой
Сила солнышка хранится
И земли родной.
И растёт под небом светлым,
Строен и высок,
Словно Родина, бессмертный
Хлебный колосок!
Страничка "Праматерь хлеба"

1. Рассказ учителя.

- Следующая страничка нашего занятия называется так "Праматерь хлеба".
- Кто из вас сможет объяснить это выражение? (Мать всех хлебов)
- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Праматерью хлеба величают её в народе. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: "Каша - мать наша". А ещё каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир на Руси так и называли "кашей".
Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: "С ним каши не сваришь". Выражение дошло до наших дней.
Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке "Каша из топора".

2. Сценка "Каша из топора".

(Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий:

Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке...

Солдат:

Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха:

Вон там на гвоздике повесь.

Солдат:

Аль ты совсем глуха, что не чувствуешь?

Старуха:

Где хошь, там и заночуешь.

Солдат:

Глухая! Подавай на стол!

Старуха:

Да нечего, родимый!

Солдат:

Свари кашицу!

Старуха:

Да не из чего, родимый!

Солдат:

Давай топор, я из топора сварю.

(Старуха несёт топор. Дальше Солдат и старуха делают всё, о чём говорит ведущий.)

Ведущий:

Принесла баба топор. Солдат взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует...

Солдат:

Всем кашица взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий:

Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха:

Готова ли?

Солдат:

Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат:

Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси - станем кашицу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугунка.)

Старуха (смакуя кашу):

Служивый, а когда ж топор будем есть?

Солдат:

Да вишь, не уварился он ещё, потом доварю да позавтракаю. (Встаёт.) Ну, будь здорова, хозяйка. (Берёт топор, кланяется Старухе, уходит.)

(Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

Ведущий: Вот так-то Солдат и кашки поел, и топор унёс.

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором?

(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая). Любую кашу можно сварить на воде.

- Какие каши ещё известны?

- Самые "старшие" среди каш - пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу - 5 тысяч лет; гречневую кашу - 4 тысячи лет.

3. Групповая работа.

- Названия каш вы знаете. А сможете ли назвать - какая каша из зёрен каких растений готовится? (Учитель показывает культурное растение, дети собирают пирамидку из кубиков в следующей последовательности: крупа, продукты, используемые для приготовления каши, название каши и добавки к каше)

- Проверим, что у вас получилось.

4. Любимая каша.

- Кто из вас любит кашу? Как показали результаты анкетирования, в нашем классе кашу не любит только 1 человек, самые любимые каши: рисовая - 6 человек, гречневая - 7 человек и манная - 11 человек.

- Как кашу можно сделать вкусной? Какие добавки можно положить в кашу?

- Без добавок любят кашу - 3 человека, а любимые добавки - масло, варенье, сахар и сухофрукты.

- В какой приём пищи лучше употреблять каши? (На завтрак, т.к. они содержат необходимое количество питательных веществ. Каши легко усваиваются.)

- Кашу любят все. Любимой кашей Петра I была ячневая каша. А вы знаете, что это за каша? (Ячменная каша)

- Все мы с детства помним сказку Пушкина, в которой поп кормил своего работника Балду варёной полбой. Что же это такое? (Полбой на Руси называли особый вид пшеницы - с ломким колосом. Это каша их зёрен такой пшеницы.)

- Кто из вас слышал о Гурьевской каше?

Гурьевская каша

Казалось бы, что может быть проще манной каши. Достаточно вскипятить молоко, посолить, подсластить его, аккуратно засыпать манную крупу, и через несколько минут блюдо готово.

Фантазия же и мастерство русских кулинаров позволили превратить это прозаичное кушанье в подлинный шедевр.

Название каши связывают с именем графа Гурьва. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретатели каши Захара Кузьмина.

Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельной восхищение.

Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного её изобретателя, повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

Рецепт гурьевской каши

1/2 стакана манной крупы
2 стакана молока
1/2 ст. измельчённых грецких орехов
2 стол. ложки сахара
2 ст. ложки сливочного масла
2 яйца
соль, ванилин по вкусу

Суворовская каша.

- Кто из вас знает, кто такой Александр Васильевич Суворов?
(Фельдмаршал, великий полководец)

- 60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с темой сегодняшнего урока?

- Прочитайте об этом на карточках и приготовьте ответ.

- После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание и старик командующий - а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

- Какую информацию узнали?

Рецепт Суворовской каши:

лук репчатый - 6 шт.
морковь - 2 шт.
пшено - 4 ст. ложки
перловая крупа - 4 ст. ложки
горох - 4 ст. ложки
растительное масло - 2 ст. ложки
вода - 2 стакана
соль - по вкусу

5. Игра "Продолжи пословицу".

- Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о хлебе и каше. На красных карточках записано начало пословицы, на зелёных - продолжение. Одна группа читает начало пословицы, продолжение должна выбрать одна из оставшихся групп.

Без хлеба - не будет и обеда.
Если про кашу не забудешь - здоровым будешь.
Гречневая каша - матушка наша.
Без печки холодно - без хлеба голодно.
Ржаной хлебушко - калачу дедушка.
Хлеб ногами топтать - народу голодать.
Покуда есть хлеб да вода - всё не беда.
Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.
- Замечательно справились с заданием, а какие ещё знаете пословицы либо поговорки?

Кашу маслом не испортишь.
Плох обед, коли хлеба нет.
Нет хлеба - нет обеда.
Много снега - много хлеба.
Хлеб на стол - и стол престол.
Хлеб - всему голова.
Всё приедается, а хлеб - нет.

Сам кашу заварил, сам её и расхлёбывай.
С ним каши не сварить.
Просо не посеешь, блин не испечёшь.

6. Итог занятия.

- Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:

"Я понял(а), что.....

"Я узнал(а), что.....

"Мне было интересно

"Теперь я буду

"К сожалению

"Я буду

- В нашем селе есть хлебопекарня, где выпекают очень вкусный хлеб и булочки. Вы хорошо поработали, и сейчас я хочу вас угостить.

Заключение.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Убеждена, что программа «Заповеди здорового питания» решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию познавательных способностей и формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, а также развитию личности ребенка в целом.

В основном программа мною реализуется во внеклассной работе (классные часы, конкурсы, праздники и т.д.), а также частично интегрируется в содержание базовых учебных курсов (математики, русского языка, чтения, окружающего мира).

Результаты работы:

- рациональная организация процесса обучения основам здорового питания и изменение характера учебной и воспитательной деятельности в сторону преобладания активности ребенка и взрослого в самообразовании, самопознании, самовыражении;
- увеличение объема информации по вопросам правильного питания;
- включение в образовательный процесс систематической информации (практической и теоретической) о здоровье человека на разных этапах его жизни;
- создание среды, способствующей физическому, психическому и социальному благополучию участников образовательного процесса; здоровья;

Я считаю, что программа «Заповеди здорового питания» вносит важный вклад в формирование культуры здоровья подрастающего поколения, позволяет эффективно формировать у детей полезные привычки и навыки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Кроме того, программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Участие в программе, несомненно, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях. Представленные в данном сборнике поурочные разработки помогают решать не только задачи здоровьесбережения, но и способствуют развитию личности ребенка в целом.

Список использованной литературы /информационных ресурсов/.

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. 2011.
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. «Две недели в лагере здоровья». Методическое пособие для учителя. 2011.
3. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. «Формула здорового питания». Методическое пособие для учителя. 2012.
4. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся. – М., 2005.
5. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении. – М., 2005
6. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.Е.; Под ред. Полат Е.С. “Новые педагогические и информационные технологии” – М.: Издательский центр “Академия”, 2000
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» // Москва «Нестле», 2001.
8. Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В. Вегетарианство // Москва, «Дружба народов», 1992, с. 3-68.
9. Гурвич М.М. Как быть здоровым // Москва, «Панорама», 1991, с.24-50.
10. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья // Москва, «Профиздат», 1990, с.57-78.
11. Владиславский В.В. О твоём питании, человек // Минск, «Высшая школа», 1978, с.61-85
12. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Питание здорового и больного ребёнка // Москва, «Баян», 1994, с.6-12
13. Интернет-ресурсы.

Приложения.

1. Таблицы: «Группы пищевых продуктов»



2. Раздаточный материал для индивидуальной работы и работы в группах

Таблицы «Грибы»





лисичка



боровик



мухомор



ложные опята



желчный гриб сатанинский гриб



бледная поганка

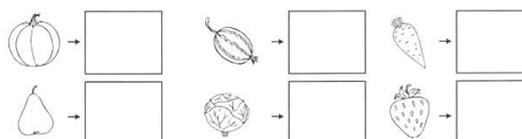
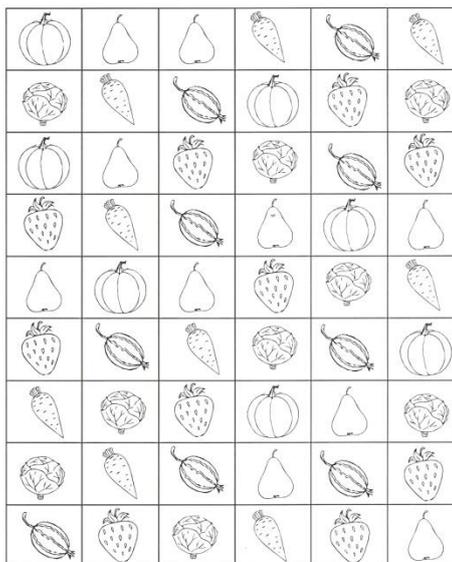
Обведи все грибы синим цветом, фрукты — красным, ягоды — зеленым



Все права защищены. Copyright (C) 2010, Валерий Саченко. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: <http://www.ucoz.ru>

выпуск № 21
стр. 5

Сколько на рисунке предметов.
Сосчитай и напиши в пустых клеточках

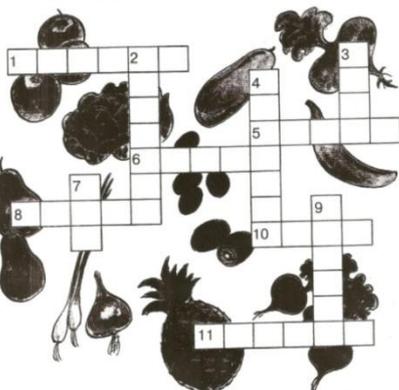


Все права защищены. Copyright (C) 2010, Валерий Саченко. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: <http://www.ucoz.ru>

выпуск № 54
стр. 11

ЗАДАНИЕ 2.

Отгадай кроссворд «Овощи — фрукты». Впиши в пустые клетки по горизонтали — фрукты, по вертикали — овощи.



(1. Статок, 2. капуста, 3. перна, 4. кабачок, 5. банан, 6. слива, 7. лук, 8. груша, 9. свекла, 10. киви, 11. авокадо)

Найди в таблице 10 названий фруктов (по горизонтали и вертикали)

К	А	Л	Е	Т	О	С	А
К	П	Е	Р	С	И	К	Р
О	Н	Л	Ь	Я	Я	Р	И
С	Л	И	В	А	Б	Ю	Я
А	Н	М	У	Т	Л	Ч	М
М	У	О	Л	Б	О	К	А
О	Т	Н	Т	А	К	О	Н
Х	К	С	Е	Н	О	Т	Д
Г	Р	У	Ш	А	Э	Ч	А
Р	А	Н	А	Н	А	С	Р
К	И	В	И	Л	Ы	Ж	И
А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н

Все права защищены. Copyright (C) 2008-2010, Валерий Саченко. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: <http://www.ucoz.ru>

выпуск № 46
стр. 13

Задания проводятся совместно со взрослым. Сначала нужно внимательно рассмотреть весь рисунок в целом, затем отдельные его части. После этого необходимо приступить к выделению смысловых и логических связей между отдельными элементами. В итоге получится краткий подробный (чем больше вариантов — тем лучше), из которых можно составить целый рассказ.

ПИЦЦА



Все права защищены. Copyright © 2011. Валерий Селезнев. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: www.1000000.com.ua

выпуск № 20
стр. 11

Задания для развития речи

Впиши в каждое слово пропущенную гласную букву



Впиши в каждое слово пропущенную согласную букву



Все права защищены. Copyright © 2011. Валерий Селезнев. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: www.1000000.com.ua

выпуск № 43
стр. 3

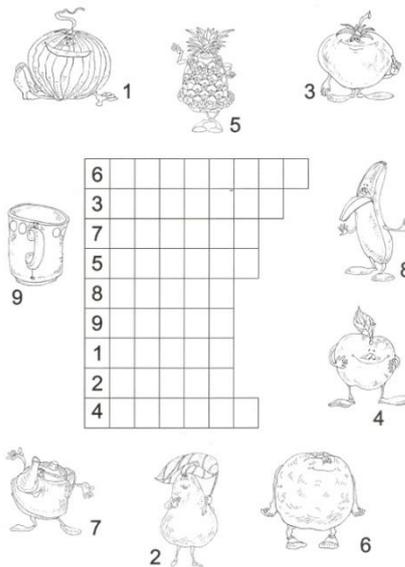
ФРУКТЫ, ОВОЩИ
Составьте описательный рассказ в следующей последовательности: цвет; форма; размер плода (большой, маленький); где растет (дерево, грядка); вкус; какое блюдо можно приготовить!



Все права защищены. Copyright © 2011. Валерий Селезнев. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: www.1000000.com.ua

выпуск № 23
стр. 12

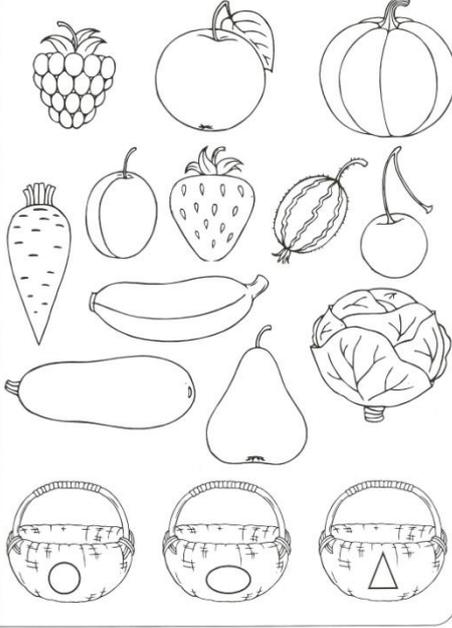
Разгадываем кроссворды



Все права защищены. Copyright © 2011. Валерий Селезнев. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: www.1000000.com.ua

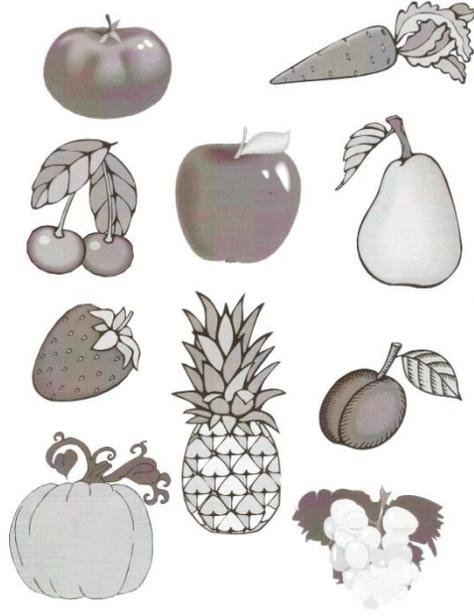
выпуск № 57
стр. 15

Разложи овощи и фрукты по корзинкам, в соответствии с геометрическим фигурами, показанными на корзинках



Все права защищены. Copyright (C) 2010. Валерий Сеченов. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: <http://www.1000zadaniy.ru> выпуск № 46 стр. 10

Какие соки можно приготовить из этих фруктов, овощей и ягод?
А какой сок ты любишь больше всего?



Все права защищены. Copyright (C) 2010. Валерий Сеченов. Разрешается републикация материалов сайта с обязательным указанием ссылки на автора материала (указание автора, его сайта) и ссылки: <http://www.1000zadaniy.ru>

выпуск № 8 стр. 10

