

**МОУДО**  
**«Спортивная школа №6»**

**Методическая разработки на**  
**тему:**  
**«Здоровое питание»**

Методразработку подготовил:  
инструктор-методист Насонов М.В.

Липецк 2017 г.

Тема занятия: Здоровое питание.

Тип занятия: занятие открытия новых знаний.

Технология построения занятия: развивающее обучение, здоровье берегающие технологии.

Цель: формирование у обучающихся представления о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- образовательные: сформировать знания обучающихся о химическом составе пищевых продуктов, о содержании белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных соединений в продуктах питания и их роли в жизнедеятельности организма человека, о составляющих правильного питания и его значении в поддержании здоровья.
- развивающие: развитие интеллектуальных способностей, обучающихся на основе использования ими таких мыслительных операций, как: анализ, синтез, сравнение, обобщение; развитие внимания, памяти, речевой культуры при обсуждении теоретических вопросов, выполнении индивидуальных и групповых заданий; формирование умения самостоятельно приобретать знания, способности самообучаться, формирование умения работать в группах, активизация логического, творческого мышления.
- воспитательные: вырабатывать умение осознанно трудиться над поставленной целью; сплочение школьного коллектива, поднятие интереса к коллективной деятельности, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Планируемые результаты учебного занятия:

Предметные:

- знать химический состав пищевых продуктов;
- уметь качественно определять наличие органических веществ в продуктах питания;
- рассмотреть составляющие правильного питания и его значение в сохранении здоровья человека.

Метапредметные:

- регулятивные: - самостоятельно определять цель учебной деятельности, искать пути решения проблемы и средства достижения цели; участвовать в коллективном обсуждении проблемы, интересоваться чужим мнением и высказывать своё.
- коммуникативные: - обсуждать информацию; слушать товарища и обосновывать свое мнение; выражать свои мысли и идеи.
- познавательные: - работать с опорным конспектом; с оборудованием и реактивами; работать с новой информацией; объяснять значения новых слов; сравнивать и выделять признаки; уметь использовать символы, схемы для структурирования информации.

Личностные:

осознавать неполноту знаний, проявлять интерес к новому содержанию; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом; оценивать собственный вклад в работу класса.

Формирование УУД:

Познавательные УУД

Продолжить формирование умения работать с оборудованием и реактивами,

находить отличительные признаки, составлять опорные конспекты, работать с новой информацией, объяснять значения новых слов, сравнивать и выделять признаки.

Продолжить формирование навыков использовать символы, схемы для структурирования информации.

#### Коммуникативные УУД

Продолжить формирование умения слушать товарища и обосновывать свое мнение.

Продолжить формирование умения выражать свои мысли и идеи.

#### Регулятивные УУД

Продолжить формирование умения самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса занятия), выдвигать версии.

Продолжить формирование умения участвовать в коллективном обсуждении проблемы, интересоваться чужим мнением, высказывать свое.

Формирование умения определять критерии изучения химического состава пищевых продуктов, составляющих здорового питания.

Продолжить формирование навыков в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Продолжить формирование умения работать по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

Продолжить обучение основам самоконтроля, самооценки и взаимооценки.

#### Личностные УУД

Создание условий к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию.

Осознавать неполноту знаний, проявлять интерес к новому содержанию

Устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом

Оценивать собственный вклад в работу класса.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, в парах, в микрогруппах.

Методы: частично-поисковый, диалогический.

Информационно-технологические ресурсы: мультимедийное оборудование; презентация, видеофрагмент мультфильма «Винни-Пух в гостях у кролика» индивидуальные опорные листы, конверты с заданиями, корзина с пищевыми продуктами; фото фруктов и овощей; тарелки с лимоном и апельсином, семена подсолнечника, клубень картофеля, кусочек пшеничного теста, марлевые салфетки, раствор йода, чашки Петри, листы бумаги, стаканчик с водой.

Предварительная работа: проведение анкетирования с обучающимися.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Мотивация деятельности.
3. Сообщение новых знаний и способов действий.

Физкультминутка «Полезное и Вредное»

4. Первичное воспроизведение новых знаний и способов действий.
5. Домашнее задание.
6. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Добрый день, ребята!

Давайте посмотрим друг на друга и улыбнёмся. Говорят, «улыбка – это поцелуй души». Присаживайтесь на свои места. Я рада, что у вас хорошее

настроение, а это значит, что мы с вами сегодня очень дружно и активно поработаем. Не бойтесь говорить и высказывать своё мнение, спорить. Ведь в споре рождается истина.

Сегодня нам предстоит изучить очень интересную тему из курса биологии.

Какую? Вы позже назовете сами.

## 2. Мотивация деятельности.

Ребята, вчера мне пришло письмо. Может быть, вы поможете мне догадаться – кто его автор. На конверте только примечание: сказочный герой, в меру упитанный мужчина, любит баловаться плюшками, у него есть друг по имени Малыш, и живёт он на крыше. /Письмо от Карлсона/.

«Здравствуй, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор 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, скоро я буду здоров».

Тренер-преподаватель:

1. Ребята, вы запомнили, какие продукты выбрал Карлсон для своего выздоровления? Назовите их.

2. А, вы любите такие же продукты, как Карлсон? А какие ещё?

Какое разнообразие продуктов, теперь только надо разобраться, все ли продукты полезные. Давайте сформулируем тему занятия и поставим цели. (Смайлик на доске и слайд, работа с опорными конспектами)

## 3. Сообщение новых знаний и способов действия.

Тренер-преподаватель: Давайте дадим определение, что такое «Здоровье», используя толковые словари В.Даля.

Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

Тренер-преподаватель: Какие ассоциации возникают у вас со словом здоровье? (счастье, радость, любовь, хорошее настроение, питание и т.д.)  
Полноценное, правильное питание - важнейший элемент здорового образа жизни человека.

Тренер-преподаватель: А, зачем человеку необходимо питаться каждый день?

Чтобы ходить, бегать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить. Пища делает человека здоровым, бодрым. Строительным материалом для тканей и клеток служит пища. Состояние кожи, волос, функционирование органов и систем во многом зависит от приёма пищи, которая должна содержать все необходимые для нормальной деятельности клеток вещества.

Тренер-преподаватель: Вы знаете из каких питательных веществ состоит пища? (Белки, жиры, углеводы)

Тренер-преподаватель: В каких продуктах содержатся нужные для нашего организма питательные вещества?

(Продукты растительного и животного происхождения)

Тренер-преподаватель: Белки, это очень важные вещества в клетках. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Есть белок и в растениях. Особенно много в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Если белков в питании недостаёт, то организм хуже сопротивляется инфекции и простуде.

Тренер-преподаватель: Давайте, попробуем определить наличие белка в продуктах питания на примере пшеничного теста. (Работа в микрогруппах, работа с опорными конспектами, оборудованием).

Вывод: После проведенного эксперимента выяснили, что в семенах пшеницы

содержится белок-клейковина. Они содержится в клетках пшеницы, ржи и других злаков. Благодаря этому белку человек может из муки получать тесто и печь хлеб и пироги.

Тренер-преподаватель: Углеводы - органические вещества являющиеся источником энергии. С помощью какого вещества растения накапливают энергию? (Крахмал)

Давайте, попробуем определить наличие крахмала в продуктах питания на примере картофеля и пшеничного теста. (Работа в микрогруппах, работа с опорными конспектами, оборудованием).

Вывод: Качественной реакцией на крахмал является йод, появление сине-фиолетового окрашивания.

Тренер-преподаватель: Давайте, попробуем определить наличие жира в продуктах питания на примере семян подсолнечника. (Работа в микрогруппах, работа с опорными конспектами, оборудованием).

Вывод: Объектом нашего исследования были семена подсолнечника. После эксперимента на листе остались жирные пятна. Значит в семенах растений есть жиры.

Тренер-преподаватель: Человек с давних пор использует растения, в которых содержится в большом количестве жир. Эти растения называют масличными. Какие масличные растения вам известны?

Тренер-преподаватель: А, какие ещё вещества присутствуют в маслах? Они необходимы для нашего здоровья в период болезни? (витамины)

Тренер-преподаватель: Витамины - необходимы для здоровья, повышают сопротивление организма заболеваниям.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. (Работа в парах, работа с опорными конспектами).  
Тренер-преподаватель: Минеральные соли входят во все продукты питания. Среди них: соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, которые относятся к микроэлементами; и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах и поэтому называются микроэлементами. Наиболее важные для детского организма кальций, калий, фосфор, магний и железо. Очень важными компонентами пищи является кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Соли калия, которые в больших количествах содержатся в овощах и фруктах, способствуют улучшению деятельности сердца и нормализация водного баланса.

#### Физкультминутка «Полезное и Вредное»

Пища может быть полезной и вредной для здоровья человека. Вы будете вставать и хлопать в ладоши, если речь пойдет о полезной пище; если еда неполезная – сидим и топаем ногами: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, чипсы, хлеб, творог, кефир, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, блины, ягоды.

Тренер-преподаватель: Полезно – не всегда вкусно. Вкусно – не всегда полезно.(слайды о вреде колы и чипсов.)

Тренер-преподаватель: Сегодня мы говорим о продуктах, которые необходимы нашему организму. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и др. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки и пирожки. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Я хочу рассказать вам такую притчу: Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец,

какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец , подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках наше здоровье. Здоровье не купишь, его разум дарит. Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания:

«Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

Тренер-преподаватель: Правильность питания зависит от трех составляющих: умеренности, разнообразия, режима питания. (видеофрагмент, пирамида питания.)

Умеренность . Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.» Нельзя переедать. Если ты ешь очень много, желудок и кишечник переполняются, не успевают как следует переварить все.

Люди зачастую не понимают важности правильного питания, не говоря уже о необходимости завтракать утром. Завтрак – это обязательный приём пищи для каждого человека. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

Пища должна быть полезной и разнообразной. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Необходимо включать в свой дневной рацион разные продукты: мясные, молочные, рыбные, овощи и фрукты. Разнообразное питание - чередование пищи растительного и животного происхождения.

Тренер-преподаватель: Важно ещё соблюдать и режим питания. Восточная мудрость гласит: завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай своему врагу. (Анализ анкетирования)

#### 4. Первичное воспроизведение новых знаний и способов действий.

Тренер-преподаватель. Сейчас мы с вами отправимся в магазин и составим корзину здорового питания. Мы будем не только покупать с вами продукты, но и делить их на группы:

1 - это те продукты, которые должны быть на нашем столе каждый день и необходимы для здорового питания.

2 - продукты, которые должны быть на нашем столе изредка.

(Работа в микрогруппах, работа у доски).

Тренер-преподаватель: Давайте попробуем составить меню для выздоровления Карлсона. (Работа в микрогруппах, работа у доски).

Тренер-преподаватель: Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. И тогда наш смайлик будет улыбаться. (Дорисовать улыбку)

Тренер-преподаватель: Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье.

Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет». Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.

5. Домашнее задание. Составить меню для себя на один день.

6. Рефлексия. Оценить свою работу на занятие:

Своей работой на занятие я доволен, Своей работой на занятие я занятые был интересным не доволен, занятие был скучным