

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