

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шеметовская средняя
общеобразовательная школа»

с. Шеметово Сергиево-Посадского района Московской области

**Занятие внеурочной деятельности по программе «Разговор о
правильном питании. Две недели в лагере здоровья» 3 класс**

Тема: «Дары моря (морепродукты)»

Учитель начальных классов: Лопухина А.А.

Цели:

Образовательная:

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Развивающие:

- развивать учебно-интеллектуальные умения (устанавливать причинно-следственные связи, анализировать, обобщать, делать выводы) в отношении услышанного материала
- прививать интерес к разнообразию морского животного мира;
- развить мелкую моторику руки, чувство цвета и ритма.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение друг к другу и толерантность при выполнении работы в группе, умение корректно отстаивать свою точку зрения при ответе.
- воспитать познавательный интерес к животным.

Оборудование: презентация, рабочие тетради, карточки с заданиями

Ход занятия

I. Организационный момент.

II. Постановка темы и целей урока.

- Отгадайте загадку:

Для нас лучше нету морского простора
Холодные воды, глубинные норы.
Плывя и ступая по мрачному дну
Не страшно, что я под водой не тону.
(морские обитатели/морепродукты)

III. Работа по теме занятия.

- Ребята, кто из вас знает, что называется морепродуктами? (*Морепродукты – это всё съедобное, добытое из мирового океана, за исключением позвоночных животных (рыбы и киты)*)

- Представим снова, что мы находимся в Лагере здоровья, окунёмся в мир морских приключений, расширим наши представления о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, а также поговорим о пользе морепродуктов.

- Послушайте разговор отдыхающих детей.

Инсценировка.

- Я живу в Приморье, у Японского моря. У нас в семье все любят морепродукты. Так называются морские растения и животные, за исключением рыбы, которые человек использует в пищу. А ты знаешь, что из морепродуктов можно приготовить целый обед!
- Правда? Странно, я только два вида морепродуктов знаю: кальмары и морская капуста.
- А вот послушай: на закуску – салат из мяса краба, на первое – суп из мидий, на второе – фаршированные кальмары, на десерт – желе.
- А желе-то тут при чем?
- Для приготовления желе, мармелада, суфле используют вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей.
- Узнаем по подробнее, что относится к морепродуктам и каково содержание в них полезных веществ. Наши учёные расскажут вам о пользе морепродуктов.

Доклады учащихся (учёных) о морепродуктах ([презентация](#))

1. **Морепродукты** – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря. Это – крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т.д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода. Но морские продукты никогда не были особенно популярны, главным образом, из-за сложности хранения. При малейшей несвежести они становятся непригодными для еды. Вот почему морепродукты не включают в меню столовых детских учреждений, однако в семейном рационе они могут использоваться довольно часто. ([Слайд 2](#))
2. Салат из **морской капусты** – самое доступное по цене лакомство. Ламинарии растут на глубине 15-20 метров. Богаты солями калия, натрия, фосфора, магния, железа, алюминия, йода, брома, хлора, кобальта, марганца и др. Она содержит витамины А, С, группы В. ([Слайд 3](#))
3. **Мидии** богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В1, В2, В6, РР. Мясо мидий варят, солят, замораживают. Достаточно два-три раза в неделю съесть немного приготовленных на пару мидий, чтобы обогатить рацион микроэлементами, редкими в земной пище. ([Слайд 4](#))
4. **Кальмары и осьминог** – настоящая кладовая белковых веществ. По химическому составу мясо кальмаров и осьминогов отличается большим количеством воды и малым содержанием жира. В нем есть витамины С и группы В. А также микроэлементы. ([Слайд 5](#))
5. **Креветки** - кладёшь белка и минеральных элементов. В креветках йода почти в сто раз больше, чем в говядине. Мясо креветок богато натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами. ([Слайд 6](#))

Учитель.

- Сделаем вывод, какой микроэлемент содержится в большинстве морепродуктов?

Йод — микроэлемент, необходимый для работы щитовидной железы, которая регулирует в организме важнейшие обменные процессы. Если йода в организм поступает недостаточно, это приводит к возникновению самых серьезных заболеваний. Йод необходим для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной работы.

Суточная потребность йода для нормальной деятельности щитовидной железы — 200 мг (две «крупинки»). Естественными источниками йода являются питьевая вода, овощи и, конечно, морепродукты.

Помимо использования морепродуктов, еще одним из вариантов решения проблемы йододефицита может стать включение в рацион питания йодированных продуктов —

йодированной соли, хлеба, молока, яиц. В последнее время появилась даже йодированная жевательная резинка. Вкус йодированных продуктов ничем не отличается от традиционных, однако польза их значительно выше.

- А сейчас я проверю ваше внимание, насколько внимательно вы меня слушаете. Учёный от каждой команды получит карточку с заданием. Коллективно, т.е. совещаясь и принимая решения вместе вы постараетесь ответить на вопрос.

Викторина «Дары моря».

Цель: расширить представления детей о пользе съедобных морских растений и животных.

Форма проведения: индивидуальная

1. Что такое «скрытый голод»?
 - недостаток микроэлементов в питании;
 - недоедание;
 - диета;
 - недостаток пищи в рационе
2. Назовите продукты питания, содержащие йод в наибольшем количестве
 - рыба и морепродукты;
 - макаронны;
 - хлеб;
 - овощи и фрукты
3. Во время второй мировой войны японские солдаты пользовались высушенными креветками. Для того, чтобы воспользоваться такой креветкой, надо было ее слегка увлажнить. В качестве чего использовали креветки?
 - как антисептик (обеззараживающее средство);
 - как источник света;
 - как талисман;
 - как горючее
4. Вещество, используемое для приготовления желе, мармелада, суфле. Его получают из морских водорослей.
 - желатин;
 - агар-агар;
 - морская соль;
 - каучук
5. Какую из рыб, обитающих в Черном море, называют «золотой» за вкусное мясо?
 - кефаль;
 - барабуля;
 - тунец;
 - бычок

«Проверь себя».

1. Недостаток микроэлементов в питании.
2. Рыба и морепродукты.
3. Антисептик.
4. Агар-агар.
5. Тунец.

IV. Физминутка

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)

Море волнуется — два! (Наклоны туловища влево-вправо.)

Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура, на месте замри! (Присели.)

V. Закрепление изученного.

1. Работа по тетради.

Задание № 1 (стр. 53). Учащиеся дорисовывают и раскрашивают обитателей Японского моря, Чёрного и Азовского, которых можно употреблять в пищу.

3. Кроссворд «Морские обитатели» [\(Слайд 7\)](#)

Цель: закрепить знания учащихся о морских обитателях.

(Криль - это мелкие рачки, не превышающие половины одного сантиметра. А не разновидность креветок, как многие полагают. В отличие от креветок, криль обитает в чистых и не загрязнённых водах Антарктического океана, что делает этот продукт уникальным. Мясо криля не накапливает токсины. Кефаль – морская рыба, сжатая с боков телом. Морской гребешок – морской моллюск, похожий внешне на мидий. Фукус – это род бурых водорослей, по-другому называют «морской дуб», «царь водоросль», «морской виноград»)

Форма проведения: групповая работа

VI. Рефлексия. Итог занятия.

Цель: подвести итог занятия, отрефлексировать свою активность на уроке, определить для себя необходимость воспринятой и полученной информации.

(Учащимся выдаются листки с незавершёнными фразами, ребята за завершают фразы. Таким образом, рефлексиируют собственную активность на уроке.)

1. было интересно...
2. было трудно...
3. я выполнял задания...
4. я понял, что...
5. теперь я могу...
6. я почувствовал, что...
7. я приобрел...
8. я научился...
9. у меня получилось ...
10. я смог...
11. я попробую...
12. меня удивило...
13. урок дал мне для жизни...
14. мне захотелось...
15. сегодня я узнал...
16. я понял, что...
17. я попробую...
18. было трудно...
19. меня удивило...
20. сегодня я узнал...

Использованная литература:

1. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: Nestle, 2016.
2. Васильева Е.Д. Популярный атлас-определитель. Рыбы. - М.: Дрофа, 2004.

Самоанализ занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья» 3 класс

Тема: Дары моря (морепродукты)

Данное занятие предполагало следующие цель и задачи:

Образовательная:

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Развивающие:

- развивать учебно-интеллектуальные умения (устанавливать причинно-следственные связи, анализировать, обобщать, делать выводы) в отношении услышанного материала
- прививать интерес к разнообразию морского животного мира;
- развить мелкую моторику руки, чувство цвета и ритма.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение друг к другу и толерантность при выполнении работы в группе, умение корректно отстаивать свою точку зрения при ответе.
- воспитать познавательный интерес к животным.

Занятие было построено в форме образовательного путешествия, что, активизировало интерес учащихся и соответствовало данной возрастной категории.

По виду занятие носило комбинированный характер. Цель занятия была обозначена четко и ясно.

Основная часть занятия содержала теорию и практическую работу. Используя методические приемы (инсценировка, объяснение, практический и игровой метод, ТСО) учащимся был представлен материал занятия. Активность и внимание учащихся поддерживались презентацией (ИКТ).

В ходе занятия использовалась физкультминутка. Итог занятия был подведен в форме блиц-опроса с заданием «продолжи фразу...».

Считаю, что занятие было выстроено методически грамотно. Темп был оптимальный, что позволило соблюсти все этапы занятия. Дети были внимательны, активны, наблюдательны, самостоятельны, эмоционально отзывчивы и контактны.

Считаю, что занятие имело развивающий и воспитательный потенциал, соответствовало формированию художественного вкуса, цель и задачи достигнуты в полном объеме.