

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».

Тема: «Удивительные превращения пирожка»

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Задачи:

- объяснить необходимость регулярного питания,
- познакомить учащихся с «путешествием» пищи в организме человека,
- воспитывать у учащихся потребность в регулярном пятиразовом питании.

Подготовительная работа:

- подготовить класс для работы в группах (4 группы)

Ход занятия

I. Организационный момент

Слайд 1

II. Актуализация знаний.

Слайд 2

Беседа по картинке, стр.11 (14).

*Он бывает с толком,
С рисом, мясом и пшеном,
С вишней сладкою бывает.
В печь сперва его сажают
А как выйдет он оттуда,
То кладут его на блюдо.
Ну, теперь зови ребят!
По кусочку все съедят. (Пирог)*

- Что делают бабушка, мама, Катя, Дима и Аня?
- А какие пирожки вы любите?

Слайд 3

Игра «Отгадай с чем пирожки»

- Расставьте правильно буквы и узнаете с чем же бабушка испекла пирожки для ребят.

Дети работают в группах, можно предложить отгадать по два слова на группу.

Проверка - при клике буквы становятся на место.

- Пирожки эти непростые. Они расскажут нам об удивительном «путешествии»

в нашем организме.

III. Постановка проблемы. Объявление темы.

Слайд 4

Каждый из вас помнит чувство сытости. Но проходит несколько часов, и снова хочется есть.

- Куда же делась пища, которую мы съели недавно, что с ней произошло?
- Почему через определенное время человеку хочется опять есть?
- Чтобы ответить на все эти вопросы, узнаем, как «путешествует» пирожок в нашем организме?

- Путешествие пирожка – пищеварение, т. е. переваривание пищи.

Расскажу как это происходит.

Сначала пирожок попадает в ротовую полость.. Что есть у нас во рту?

Для чего нужны зубы? Для чего нужен язык? Какая жидкость есть во рту?

Для чего нам нужна слюна?

- Затем пирожок по ротовой полости, как по лифту передвигается в желудок. В желудке жидкая пища сразу впитывается. (показать как губка впитывает воду). А твёрдая пища перерабатывается под действием желудочного сока.

- Далее окончательно измельченная пища попадает в тонкий кишечник, где нужные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины) всасываются в кровь. А ненужные, лишние через толстый кишечник и прямую кишку выводятся из организма.

Вот так происходит пищеварение. Но иногда бывает так, что система пищеварения расстраивается, ломается. Человеку становится плохо, он может заболеть и даже умереть.

Что же может нарушить пищеварение. Интересно узнать?

- Тогда предлагаю нам поработать и всё выяснить. А работать мы будем по плану: (ознакомиться по слайду)

Проблема1

- Посмотрите на желудок. Что случилось? Как в нем могли оказаться вирусы, бактерии и другие вредные микроорганизмы?

- Что же надо делать?

- А хотите провести исследование, помогает ли нам мыло защищаться от бактерий.

Опыт

Нам понадобится: вода, чёрный молотый перец и жидкое мыло. Нальем в блюдце воду. Насыпаем перец в воду. Перец будет изображать разные вредные вирусы и бактерии. Бактерии в водной среде чувствуют себя прекрасно. Попробуйте опустить палец в воду. Рассмотрите свой палец. Видите все бактерии и вирусы пристали к вашему пальчику. Так происходит и в жизни. Все вирусы пристаюТ в наших руках. А потом

вместе с пищей попадут в желудок. А теперь посмотрим, что происходит, когда мы моем руки с мылом. (предложить одному ребенку макнуть палец в мыло и опустить в блюдце в водой и перцем). Видите, бактерии боятся мыла. Вымытые с мылом руки не смогут занести вирусы и бактерии в желудок.

- Какое правило поможет избежать попадания бактерий и вирусов в систему пищеварения?

Наклеим картинку на наш плакат –памятку

Проблема2

Нам пришло письмо от одного мальчика. Давайте его прочтём.

Я сегодня ел омлет,
Булочку с вареньем,
Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.
Съел потом я сыр с колбаской,
Сделал с ними бутерброд.
А теперь, друзья, не знаю,
Отчего болит живот.

- Давайте ответим на вопрос мальчика.

Опыт

Наш желудок находится в животе вместе с другими органами. (продемонстрировать пакет с шариками). Когда мы передаем желудок сильно увеличивается в размере. (попросить надуть шарик). Посмотрите. Увеличенный желудок давит на другие органы, живот раздувается. Другие органом больно, кроме того в желудке не хватает желудочного сока, чтоб переработать такое большое количество еды. От этого и болит живот. Давайте составим правило. Выберите картинку. Приклейте на плакат.

Проблема3

- Послушайте стихотворение:

Медвежонок хлеб жевал
Крошки хлебные ронял
Говорил с набитым ртом
Что не мог понять никто
После взялся за компот
Стол облил и свой живот
Все над ним хохочут звонко
Застыдили медвежонка
Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом
Не спешить не говорить
Крошки на пол не сорить.

- Давайте рассмотрим эту проблему.

Кроме того, что это некрасиво, не эстетично, к тому же это очень вредно

Опыт

Нам понадобится три стакана, две ложки вода и хлеб. Мы с вами говорили, что сначала пища попадает в ротовую полость и там пережёвывается и смачивается слюной. (попросить ребенка покрошить

хлеб и залить немного водой). А если человек торопится не пережевывает и глотает целыми кусками, то в желудок попадает целые куски. В первый желудок попала каша, а во второй целый кусок. Рассмотрим где быстрее переварится пища. (мешают ложечкой)
Вывод: нельзя торопиться, ешь аккуратно.

Картинка. Плакат

Проблема4

-Что могло произойти во время обеда, что девочке стало плохо и она перестала дышать?

Опыт

Посмотрите как устроен наш организм. Когда мы глотаем надгортанник закрывает вход в трахею, через которую воздух попадает в лёгкие. Но когда мы говорим, надгортанник не закрывает трахею и вход открыт. Прodelать опят с карандашами и бумажечкой.

Вывод: разговаривать во время еды нельзя.

Картинка. Плакат

Итак мы с вами выработали правила приёма пищи. Этот плакат можно повесить в нашей школьной столовой.

- А соблюдаете ли вы их в своей жизни давайте понаблюдаем.

Работа в тетради:

На с. 20 находится таблица.

Заполнение понедельника и вторника.

Сегодня мы узнали еще не все особенности нашего пищеварения, превращения пирожка мы продолжим изучать на следующем занятии. А теперь давайте подведём итог.

-Какие правила приема пищи надо соблюдать, чтобы наше пищеварение работало отлично.

Рефлексия

- Какой орган изображен на листочке, который я вам раздала. Если вы узнали что-то новое, сделали для себя интересные открытия то сделайте свой желудок радостным весёлым, если вам не понравилось наше занятие, то грустным.

Будьте здоровы!