

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ «Здоровое питание»

Выполнила: Решетникова В.В.,
учитель начальных классов

г. Старый Оскол
2013-2014 учебный год

Устный журнал «Здоровое питание»

Цель: - закрепить правописание безударных гласных.

Задачи: - расширить знания учащихся о правильном питании;

- развивать умение работать в парах, в группах;

- воспитывать культуру питания и поведения за столом.

УЧ: Сегодня на уроке русского языка мы рассмотрим устный журнал «Здоровое питание». Мы вспомним, какие условия надо выполнять, чтобы наше питание было здоровым, и закрепим правописание безударных гласных.

I. Словарная работа

1 страница нашего журнала - **Разнообразие** (учитель открывает 1 слайд)

УЧ: - Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения.

- Как вы понимаете значение выражения «разнообразное питание»?

(необходимо питаться разными продуктами, потому что одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, другие помогают строить организм и сделать его более сильным, а третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти)

УЧ: Откроем в учебниках словари и поработаем самостоятельно: выпишем словарные слова по вариантам, а потом составьте меню полезного завтрака, включая эти продукты.

1в. - овощи (капуста, картофель, огурец, морковь, горох, помидор)

2в – фрукты, ягоды (малина, арбуз, яблоко, земляника, апельсин)

(дети самостоятельно работают под музыку)

УЧ: - Овощи и фрукты – кладовая здоровья? Почему так говорят?

Д: (потому что они содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти)

УЧ: - Какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (Кашу)

Каша – это источник энергии и здоровья. Она легко усваивается и полезна для растущего организма.

Каша – исконно русское блюдо. У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. На свадьбу и на рождения ребенка тоже варили специальную кашу.

УЧ: Для того чтобы улучшить вкус каши и сделать ее ещё полезней, в неё добавляют овощи и фрукты. Разнообразим её фруктами:

1 вариант – Перечислите, какие фрукты вы выписали, читаем *орфографически*.

2 вариант - А теперь разнообразим овощами.

II. Работа в группах

Следующая страничка нашего журнала - **Умеренность** (2слайд)

УЧ: - Как понимаете значение выражения «Умеренное питание»?

(переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переработать)

Сейчас мы поработаем в группах. Каждой группе будет дано задание – собрать пословицу. Пословицу вы запишите на листочках, а к выделенным словам подберите однокоренные слова.

(работа самостоятельно)

Дети зачитывают пословицы и объясняют их смысл. На доске учитель открывает пословицы в ходе проверки.

1. Умеренное употребление пищи – мать здоровья.

Ученые установили, что при умеренном употреблении пищи улучшается работа памяти.

2. Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.

Кушать нужно сидя в спокойной обстановке, не отвлекаясь от еды. Нет смысла торопиться, так как чувство насыщения наступает в течение 30 минут. Поэтому так и говорят: «Вставать из-за стола с легким чувством голода».

3. Ужин не нужен, был бы обед.

4. Кто хорошо жует, тот долго живет.

Сразу хочется спросить: дольше – это сколько? На этот вопрос нет однозначного ответа, но специалисты остановились на приблизительном числе 30. То есть, прожевывать пищу следует около 30 раз. Может показаться, что это слишком много, но поверьте, чем дольше вы будете пережевывать пищу, тем лучше будет результат.

- Зачитаем однокоренные слова. – Что такое однокоренные слова?

III. Работа над развитием речи.

УЧ: Следующая страница нашего журнала - Гигиена и режим питания (3 слайд)

УЧ: - Что такое гигиена и режим питания?

(Обязательно мыть руки перед едой, есть только чистые вымытые овощи и фрукты, для хранения продуктов использовать чистые пакеты, посуду, питаться в определенные часы)

УЧ: - На доске записан текст. Устно вставьте нужное слово.

(Дети самостоятельно вставляют слова, потом проверка устно (выходят по одному и прикрепляют слово, зачитывают)

Лесные ... очень полезны, в них много и веществ. На ужин нужно есть только ...пищу. На завтрак мама..... молочную кашу.

Слова для справок: ягоды, витаминов, минеральных, легкую, варит

-3 предложение разберем по членам предложения.

-Слова разберем по составу- *лесные, молочная*

УЧ: - Какой продукт питания очень полезно детям употреблять на полдник и на ужин?

МОЛОКО - Что вы знаете об этом продукте?

В молоке содержатся все основные пищевые вещества, необходимые растущему организму. В молоке содержатся белки- основной пластический материал для построения клеток. Белки делают нас сильными и бодрыми. Жиры дают нам энергию про запас. Углеводы в молоке представлены в основном лактозой. Основные минеральные вещества молока- кальций, фосфор, магний. Такого кол-ва этих элементов нет ни в одном из других продуктов. Этим и определяется пищевая ценность молока, особенно для детей раннего возраста.

Молоко отлично снимает раздражительность, нервозность, суетливость, умиротворяет и успокаивает. Свежее молоко содержит природные антибиотические вещества, обладающие бактерицидным действием. Молочные жиры оказывают антисклеротическое действие. Молочные продукты необходимы для роста и укрепления костей тела.

IV. Физминутка.

Минутка здоровья. Отдохнем немного. Возьмем наши кружки и «выпьем молока» (дети выполняют под музыку).

V. Работа в парах.

УЧ: Ребята, так какие условия надо выполнять, чтобы питание было здоровым? (разнообразие, умеренность, гигиена питания)

Давайте теперь посмотрим на следующую страничку нашего журнала -

Правила питания (4 слайд)

Сейчас мы вспомним, какие правила питания необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым.

Поработаем в парах. На столах находится задание. Прочитайте и вставьте пропущенные буквы и объясните орфограммы.

(Дети работают самостоятельно, проверка – фронтально)

1. *Мойте руки (перед) едой.*

2. *Перед едой мойте **ов..щи и фрукты.***

3. *Не пере..**дайте.***

4. *Соблюдай реж..**м питания!***

5. *Ти..**тельно пережёвывайте пищу, не спеш..**те гл..**тать.*******

6. *Ешьте **пиц..**, которая ле..**ко усваивается и соответствует потребностям организма.***

Зачитать правила и объяснить орфограммы.

Образует от существительных прилагательные с *помощью суффиксов*

VI. Домашнее задание

И последняя страничка нашего журнала - она Чистая (5 слайд). Заполните вы её дома. На ней будут размещены ваши сочинения-миниатюры на тему «Ешь на здоровье!»

Проведем «Аукцион идей». Что можно написать в сочинении? Принимаю ваши идеи о том, как правильно нужно питаться.

Итог. Помните! *Правильное питание – залог здоровья! Будьте здоровы!*