

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №16 г. Мозыря»

КОНСПЕКТ
коррекционно-развивающего занятия
«Социально-бытовая ориентировка»

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Разработала:
учитель-дефектолог
Трофимович Юлия Викторовна

Тема: Здоровое питание

Цель: организация учебной деятельности учащихся по формированию знаний о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- **коррекционно-обучающие:** организовать работу по формированию умения выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний учащихся о значении продуктов питания;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;
- **коррекционно-воспитательные:** прививать культуру общения, практические навыки самооздоровления, воспитывать стремление быть успешным в достижении своих целей, бережное отношение к своему здоровью.

I. Организационный момент

- Ребята, посмотрите, друг на друга, улыбнитесь и скажите ласковым голосом «Добрый день». Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами. Я рада, что у вас хорошее настроение, ведь улыбка, несомненно, залог успеха в любой работе, и думаю, что сегодняшний день принесёт нам всем радость общения друг с другом.

Ребята, выполните задания, и вы узнаете тему нашего сегодняшнего занятия.

Отгадайте, о какой профессии идёт речь:

Скажите кто так вкусно

Готовит щи капустные

Пахучие котлеты

Салаты, винегреты. (Повар)

Вы меня узнали? (Учитель в костюме повара) Я – шеф! И шеф сегодня в школе! А вы – моя команда! (Дети отвечают: «Да, шеф!»)

1. Дидактическая игра «Анаграмма»

Предлагаю разгадать анаграммы. Подумайте, что из перечисленного помогает сохранить и укрепить наше здоровье.

ДКАЗАРЯ – зарядка (закаливание)

ЕНГИАГИ – гигиена (соблюдение правила гигиены)

НАЕИПТИ – напитки (соблюдение режима дня, правильное питание)

РОКАВГАЗИ – газировка

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ЛКАПРОГУ – прогулка (правильная организация, отдыха и труда)

Чему мы можем учиться на занятии, изучая эту тему? На какие вопросы должны ответить? (какие продукты полезны для здоровья, а какие продукты нужно употреблять меньше; правила здорового питания).

Многое из того, о чём мы будем сегодня говорить, вам уже известно. Но будет и новая информация, которая будет для вас полезной.

Ребята, задумываемся ли мы, какие продукты вредные, а какие полезные? К сожалению, нет. Как выбрать качественные и безопасные продукты?

Сегодня мы попытаемся ответить на этот вопрос. Сегодня мы с вами вместе будем работать над решением задач, связанных с работой школьной столовой по приготовлению здорового и полезного питания. Согласны? (Дети отвечают: «Да, шеф!»)

Тогда начинаем, все за работу!

II. Актуализация знаний

Что такое здоровое питание?

«Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний».

Именно, приготовлением здорового питания и занимаются повара школьной столовой.

Команда, включаемся в работу! (Дети отвечают: «Да, шеф!»)

III. Основной этап

День в школьной столовой начинается с подсчёта заявок на завтраки и обеды. А также с того, что делаются всевозможные заготовки блюд.

1. Дидактическая игра «Заготовка блюд»

Необходимо в холодильник распределить продукты питания.

2. Дидактическая игра «Отработка заявок»

Итак, отрабатываем заявки:

1) Определим, какие числа пропущены:

$$\underline{\quad} \cdot 3 = \underline{\quad} 1$$

$$6 \cdot \underline{\quad} = 2 \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} \cdot 9 = \underline{\quad} 6$$

$$\underline{\quad} \cdot 8 = \underline{\quad} 2$$

2) Проверка:

$$7 \cdot 3 = 21$$

$$6 \cdot 4 = 24$$

$$4 \cdot 9 = 36$$

$$4 \cdot 8 = 32$$

3) Найдем сумму полученных произведений и узнаем количество поданных заявок:

$21 + 32 + 24 + 36 = 113$ (при подсчёте используется удобный способ, т.е. перестановка и группировка слагаемых).

Нам нужно будет рассадить 113 учеников за столы по 10 человек за каждый стол. Сколько столов будет занято? ($113 : 10 = 11$ (ост 3) Трём ученикам тоже нужен стол, значит столов будет 12).

Молодцы, ребята! Вы неплохо справились с подсчётами заготовок! (Дети отвечают: «Да, шеф!»)

3. Дидактическая игра «Полезные – вредные продукты»

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводят к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Разложите карточки с названиями продуктов.

А теперь перечислите продукты, которые вы считаете вкусными. Некоторые из вас выбрали колу. Поднимите руку, кто любит газированную воду, лимонад, колу.

Многие считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Вы покупаете сосательные конфеты, шипучки, жевательную резинку, а они вызывают образование большого количества желудочного сока, который способствует заболеванию желудка.

А сейчас понаблюдаем, почему у вас возникают боли в животе, когда вы пьёте колу и заедаете конфетой.

Опыт 1

Наливаем колу в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан). Вот что в этот момент происходит в вашем желудке. Сделайте каждый для себя вывод и подумайте, можно ли употреблять всё это в пищу?

Или: наливаем газированную воду в стакан. Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки стакана. Вот так же они цепляются и за стенки нашего желудка, делают ему больно. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит.

Сделаем вывод: можно ли пить газированные напитки?

Опыт 2

Нальём в стаканчик воды и опустим туда чипсы, осторожно перемешаем. Что вы видите? (вода становится жирной, это значит, в них содержится много жиров, которые обволакивают стенки желудка и не дают ему работать).

Сделаем вывод: Можно ли есть чипсы?

Какой вывод из обоих опытов мы сделаем?

(Не всегда то, что вкусно - полезно)..

4. Дидактическая игра «Готовим обед по рецепту»

Команда, внимание! Скоро обед! (Дети отвечают: «Да, шеф!»)

Повара очень стараются, когда готовят обед. Ведь обед – это основной приём пищи в течение дня. Школьный обед должен быть полноценным, т.е. питательным, калорийным, вкусным и разнообразным.

Приступим к приготовлению блюд.

5. Динамическая пауза

*Ча – ча – ча
Печка очень горяча.
Чи – чи – чи
Печёт печка калачи.*

6. Дидактическая игра с фонариком «Какой сок?»

В течение всего учебного года у нас проходит витаминизация школьного питания. Как она у нас осуществляется? Дети отвечают, что им на завтрак выдают свежие яблоки, апельсины или мандарины, сок, на обед салаты из моркови, свеклы, капусты, винегреты, компоты, чай с лимоном и т.д.

IV. Заключительный этап

7. Дидактическая игра «Составь пирамиду питания»

Рассмотрите рисунок и попробуйте определить, в чём логика? (Видим разные пирамиды). А знаете, ли вы что по значимости и полезности так же составляют пирамиду. Она так и называется «Пирамида питания». Что обязательно нужно включать в свой ежедневный рацион? Какие блюда Вы считаете полезными? Вы сами можете составить такую пирамиду.

Задание: Нарисуйте на листе бумаги пирамиду. Распределите все необходимые продукты жизнедеятельности в виде пирамиды. Пирамида поделена на несколько этажей. Чем больше по размеру этаж, тем большее количество данного продукта должно поступать в организм. После того как вы построите свои пирамиды, мы посмотрим и сравним ваши варианты с правильным.

Посмотрите на свою пирамиду и назовите самые важные продукты. А какие продукты находятся на самой верхушке? (Основа всего это вода, овощи, фрукты, каши, а на самом верху сладости).

V. Итог. Рефлексия

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании.

Какое задание было самым трудным?

А какое задание показалось самым интересным?

Чему сможете научить друзей, братьев, сестёр?

Отправьте мне СМС, напишите, что вы готовы делать, чтобы ваше питание было правильным.

Я _____