Пояснительная записка

**Целью** факультативных занятий является овладение учащимися основами здорового образа жизни, что предполагает усвоение норм и правил здорового питания с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, семейных традиций, собственных предпочтений, времени года, национальных традиций и особенностей местности.

**Основные задачи**:

* познакомить учащихся начальных классов с основными нормами и правилами здорового питания;
* формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
* раскрыть и углубить понятие о здоровье как одной из главных ценностей человека;
* воспитывать культуру питания и навыков здорового питания;
* познакомить со способами объективной оценки рациона питания;
* развивать познавательные и творческие способности учащихся;
* познакомить с правилами, нормами культуры питания;
* формировать адаптивный тип взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
* формировать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека;
* формировать устойчивую положительную самооценку детей.

*Организация* факультативных занятий осуществляется с использованием таких способов и методических приёмов обучения, как драматизация, ролевая игра, моделирование ситуации, выполнение этюдов, тестов и др. В основе обучения лежит ролевой принцип. Формы работы: ролевые игры, рисование, конкурсы, викторины, тесты, беседы и др.

*Содержание обучения* организуется исходя из сфер общения детей данного возраста. В содержании программы факультативных занятий представлены типичные ситуации общения и основные коммуникативные задачи, реализуемые в ходе общения.

«Факультативное занятие в начальной школе», 2 класс

ТЕМА: ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

Цель :

овладение учащимися знаниями о пользе рыбы и морепродуктов, усвоение норм и правил здорового питания и необходимости заботы о своем здоровье.

Задачи урока:

1.Сформировать у учащихся знания о значимости рыбных продуктов в питании.

2.Познакомить с разнообразными видами морепродуктов и рыбы, которые используются в пищу.

3.Работать над формированием у школьников позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению.

ХОД УРОКА

**1.Организационно-мотивационный этап.**

**2.Знакомство с темой и задачами урока. Актуализация темы. Мотивация к познанию.Создание игровой ситуации.**

- Давным-давным-давно, более 450 миллионов лет назад, эти существа появились на Земле. Они появились на Земле раньше, чем динозавры. В большом многообразии видов они населяют нашу планету и сейчас. Вы знаете этих существ. Кто они? ( Учитель выслушивает все ответы, но не оценивает их. И продолжает далее…)

- Некоторые из них обладают такой электрической энергией, что могут убить лошадь. Кто они?

- Некоторые из них развивают скорость свыше 100 километров в час. Кто они?

- Некоторые из них способны летать. Кто они?

- Некоторые из них способны сами повышать температуру своего тела. Кто они?

- Чтобы ответить на эти вопросы одним словом, мы отправимся туда, где обитают эти загадочные и всем знакомые существа.

ЗДЕСЬ – КУДА НЕ КИНЕМ ВЗОР –

ВОДНЫЙ ГОЛУБОЙ ПРОСТОР.

В НЁМ ВОЛНА ВСТАЁТ СТЕНОЙ,

БЕЛЫЙ ГРЕБЕНЬ НАД ВОЛНОЙ.

А ПОРОЙ ТУТ ТИШЬ ДА ГЛАДЬ.

ВСЕ СМОГЛИ ЕГО УЗНАТЬ? (МОРЕ)

-Кто живёт в море? Прочитайте тему нашего урока. (Слайд 2). Сегодня на уроке мы отправляемся в морское путешествие на самом настоящем современном рыболовецком судне. (Слайд 3) Прочитайте пословицу. Как вы её понимаете?В путешествии мы познакомимся с разнообразными видами морепродуктов и рыбы, которые люди издавна используют в пищу. Мы узнаем, чем они полезны и какие блюда можно из них приготовить.

- А пригласили нас в это путешествие наши старые знакомые. Назовите их. (Слайд 4)

- Прочитайте пословицу. Как вы её понимаете? А как её понимают наши герои, вы прочитаете в рабочей тетради, которая сегодня будет бортовым журналом. Открыть бортовые журналы!

**2.Что такое морепродукты? Чем они полезны? Работа с мультимедийной презентацией и рабочей тетрадью.**

- Человек всегда ловил рыбу и готовил из неё еду. Вот и мы сейчас отправимся с профессором Суперсилой на рыбалку. Закинем сеть и посмотрим на наш первый улов. (Слайд 5)

КАК У РАКА, МНОГО НОЖЕК.

НА НЕГО ЧУТЬ-ЧУТЬ ПОХОЖА.

КРАСНЫЙ ПАНЦИРЬ, ЛЮБИТ В МОРЕ

ПОРЕЗВИТЬСЯ НА ПРОСТОРЕ. (Креветка)

- Кто это? Прочитайте на слайде. Найдите креветок в своём бортовом журнале и обведите их карандашом, поймайте их «в сеть». В креветках содержится очень много кальция и фтора. Кальций и фтор улучшают зубную эмаль, ногти, волосы и кожу.

-Закинем сеть во второй раз. Кто попался к нам на обед? (Слайд 6)

БЕСПОЗВОНОЧНЫЙ, МЯГКОТЕЛЫЙ,

СИДИТ В РАКУШКЕ ЛИ БЕЗ ДЕЛА,

ИЛИ ПЛЫВЁТ КАК ОСЬМИНОГ

В СВОЁМ РОДУ НЕ ОДИНОК. (Мидии и гребешки)

- Кто это? Прочитайте на слайде. Найдите мидии и гребешки в своем бортовом журнале и обведите их карандашом, поймайте их «в сеть». В мидиях много йода, богатый минеральный состав. Эти вещества укрепляют сердце, защищают от болезней.

- Закинем сеть в третий раз. Кто попался? (Слайд 7)

ПРОНЕСЛАСЬ О НЁМ МОЛВА:

ВОСЕМЬ НОГ И ГОЛОВА.

ЧТОБЫ ВСЕМ СТРАШНЕЕ БЫЛО

ВЫПУСКАЕТ ОН ЧЕРНИЛА. (Осьминог)

- Кто это? Прочитайте на слайде. Найдите осьминога в бортовом журнале и обведите его карандашом, поймайте «в сеть». Продукты из осьминога улучшают зрение и работу мозга.

- Закинем сеть в четвертый раз. Узнали? (Слайд 8)

ДВЕ КЛЕШНИ, ЧТОБ ЗАЩИЩАТЬСЯ,

ХОДИТ КАК-ТО ВСЁ БОЧКОМ.

МОЖЕТ РЫБКАМИ ПИТАТЬСЯ,

МОЖЕТ МАЛЕНЬКИМ РАЧКОМ.

СПИТ ПОД КАМЕШКОМ ТИХОНЬКО,

НЕ УСЛЫШИШЬ ЕГО ХРАП…

ОТГАДАЙ, КТО ХИЩНИК ЭТОТ,

НУ, КОНЕЧНО, ЭТО … (КРАБ)

- Найдите краба в своем бортовом журнале и «поймайте в сеть».Мясо краба - одно из самых ценных морских деликатесов.

- Закинем сеть в пятый раз. Кто же попадется в этот раз? (Слайд 9)

Я, НАВЕРНОЕ, НЕПРОСТ.

КЛЕШНИ ЕСТЬ, А ТАКЖЕ ХВОСТ.

Я НА ДНЕ БЫ ЖИЛ ДА ЖИЛ.

ЗДЕСЬ ТАКОЙ ХОРОШИЙ ИЛ,

ТИШИНА, ВОДА И МРАК…

ВСЁ, ЧТО НУЖНО, Я ВЕДЬ … (РАК)

-Найдите рака в своем бортовом журнале и «поймайте в сеть».

Давайте закинем сеть в последний раз. (Слайд 10)

ПОСМОТРИТЕ, ПОД ВОДОЙ

ВЫРОС ЦЕЛЫЙ САД.

ОН НАКОРМИТ НАС С ТОБОЙ,

ПОПАДЕТ В САЛАТ. (Морская капуста)

- Очень ценное морское растение. В морской капусте содержится много йода. Йод необходим для работы щитовидной железы.

**3. Рыбы, которые водятся и выращиваются в водах Беларуси**.

- Ребята, где же нам в Беларуси найти морепродукты? Ведь у Беларуси нет выхода ни к морю, ни к океану.(Можно купить в магазине. В магазины доставляют рыб, выловленную в морях и океанах.)

- В Беларуси, несмотря на отсутствие морей и океанов, много водоёмов. Беларусь называют краем рек и озер. В них водится много разной рыбы. (Слайд 11)

-Также в Беларуси широко развито рыбное хозяйство. (Слайд 12) Вот в этих небольших прудах, рыбных ямах, и выращивают рыбу. В основном это карп и толстолобик. Как вы думаете, для чего нужны эти большие котлы? ( Слайд 13) Для выведения и выращивания мальков рыб.

- Профессор Суперсила хочет посмотреть, знаете ли вы рыбу, которая водится в реках и озёрах Беларуси. Давайте попробуем отгадать загадки в бортовом журнале. Можно прочитать подсказку рядом с иллюстрацией.

**4.Физкультминутка.**(Слайд 14)

- Сегодня мы свой урок-путешествие проводим в море. Как называются люди, которые работают в море? (Моряки) А все моряки умеют хорошо …. что делать? (Плавать). Кроме того, плавание - полезное для здоровья занятие. Почему? Прочитайте стихи и дайте ответ. А теперь мы с вами поплаваем разными стилями под музыку.

**5. Обсуждение «Почему полезно есть рыбу?» Работа в паре по карточка (Слайд 15)**

**-** Витамина Витаминовна поджидает нас на палубе корабля с заданием. В народе сложилась пословица : «Поешь рыбки , будут ноги прытки». Нам нужно найти ответ на вопрос : «Почему?»

**-** Сейчас вы собственными руками сможете «поймать» рыбу толстолобик себе на обед. Откройте конверт, достаньте пазлы и прочитайте текст. Переверните пазлы и составьте их так, чтобы получилась рыба.

Учитель заранее готовит карточки для учащихся и 1 вариант большого размера для демонстрации на доске. (Приложения 1 и 2). На одной стороне карточки – фрагмент рисунка рыбы, на обратной – небольшой текст. Сначала дети работают в паре.Они по очереди читают текст, переворачивают карточку и выкладывают на парте так, чтобы все фрагменты составили рисунок рыбы. Проверка производится на доске.

Дети отвечают на вопрос Витамины Витаминовны.

**6. Какие блюда мы можем приготовить из рыбы.**

- Итак, рыба поймана. Настало время её приготовить. Какие блюда готовят ваши мамы из рыбы? Какие блюда из рыбы вы пробовали? Какие блюда из рыбы вы знаете? Кстати …

КТО ГОТОВИТ ВСЁ ПО-ФЛОТСКИ:

МАКАРОНЫ, БОРЩ И КЛЁЦКИ,

КАШУ, БЛИНЧИКИ, КОМПОТ,

КУХНЮ КАМБУЗОМ ЗОВЁТ? (Кок)

- Как называют повара на морском судне? Кухню? Итак , нас на камбузе встречает кок Ням-Нямчик. Прочитайте , что он хочет вам сказать.( Ещё в старину говорили : «Рыба не хлеб , но ею сыт будешь и про еду забудешь»)

-Ням-Нямчик просит вас подумать и отметить в бортовом журнале те блюда , которые мы можем приготовить из рыбы.

- А теперь наш кок Ням-Нямчик приглашает нас на камбуз и покажет блюда , которые он готовит из рыбы и морепродуктов.(Слайды 16-23)

- Что бы вы хотели попробовать ?

**7. Итог урока.**

- Итак, наше путешествие подошло к концу. А из путешествий принято привозить сувениры и подарки. Какую рыбу или морепродукты вы бы привезли домой и почему ? Что вы приготовите из неё для своих родных дома ?

**Литература**

1. Ладодо, К.С. Продукты и блюда в детском питании / К.С. Ладодо,

Л.В. Дружинина. – М., 1991. – 192 с.

1. Похлёбкин, В.В. Кухни славянских народов / В.В. Похлёбкин. – М., 2004.
2. http://festival.1september.ru/articles/314333/