Государственное учреждение образования

“Новосёлковский учебно-педагогический комплекс

детский сад – средняя школа Несвижского района»

ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

«ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

В 4 КЛАССЕ

ПО ТЕМЕ

«МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ»

Ж.А. Соловей,

учитель начальных классов

**Цель:** содействовать осознанию учащимися значения молочных продуктов для здоровья человека.

**Задачи:** расширить представления учащихся о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формировать представление о значении молока и молочных продуктов для здоровья людей; развивать устную речь учащихся, память, мышление, познавательную активность; воспитывать культуру правильного питания.

**Оборудование:** рабочая тетрадь, образцы молочных продуктов, картинки с изображением животных, которые дают молоко, карточки с выделенными словами для стихотворения, две тарелки, молоко, вода, ватные палочки, средство для мытья посуды, листочки бумаги, промокательная бумага, инструкции для проведения опытов, филворд для каждой пары учащихся, карточки для составления синквейна.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент.**

Начнём наше занятие с оздоровительной минутки. Станьте, пожалуйста, прямо. Смотрим прямо, дышим ровно, дышим глубоко. Посмотрим влево, вправо. Выпрямим спину. Сядем за парты правильно.

1. **Введение в тему.**

Ребята, назовите произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.

1. «Вот катится блин по дорожке, а из кустов лиса – как прыгнет, да хвать блина за масленый бок. Блин бился, бился, еле вырвался – бок в зубах лисьих оставил, домой побежал». (Русская народная сказка «Крылатый, мохнатый да масленый»)

2. «Козлятушки, ребятушки!

Отопритеся, отворитеся!

Ваша мать пришла – молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,

Из вымечка – по копытечку,

Из копытечка – во сыру землю!» (Русская народная сказка «Волк и козлята»)

3. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам.

– Речка, речка, – просит Маша, – спрячь меня!» (Русская народная сказка «Гуси-лебеди»)

4. «Я бы дяде Федору рубашку красивую купил. А тебе, Матроскин, – сепаратор для молока». (Э. Успенский «Каникулы в Простоквашино»)

5. «Тотчас она молока для него надоила и в благодарность еще волчонка подарила. Иван – королевич волчонка отдал в охоту, а молоко принес к жене; а жена, было, надеялась: авось муж пропадет! Пришел и нечего делать, волчьим молоком умылась, окатилась и с постельки встала, как ничем не хворала. Муж обрадовался». (Русская народная сказка «Звериное молоко»)

6. «Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку. Петушок сглотнул маслица – и бобок проглотил. Вскочил и запел: Ку-ка- ре-ку!» (Русская народная сказка «Петушок и бобовое зернышко»).

Ребята, какой продукт питания встречается в каждом из этих отрывков сказок? Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? *(Ответы детей.)*

1. **Изучение нового материала.**

**3.1. Беседа.**

Тема нашего занятия «Молоко и молочные продукты на нашем столе». Сегодня мы поговорим о простом, привычном для нас и вместе с тем самом необыкновенном продукте питания – молоке, о молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Нужны ли нам эти знания? Для чего? *(Ответы детей.)*

Молоко – это чудо-продукт. Как вы думаете, почему? *(Ответы детей.)*

Естественное предназначение молока – это вскармливание детёнышей (в том числе у человека), которые ещё не способны переваривать пищу. В настоящее время молоко входит в состав многих продуктов, используемых человеком, а его производство стало крупной отраслью промышленности.

**3.2. Рубрика «Интересно знать»** *(сообщения детей).*

Ребята подготовили небольшие сообщения о том, насколько полезны молоко и молочные продукты. Давайте их послушаем.

*1 ученик:* Молоко - уникальный продукт по пищевой и биологической ценности, усвояемости и значению для организма. Академик Иван Петрович Павлов назвал молоко изумительной пищей, приготовленной самой природой. В состав молока входят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода (85 – 95%).

*2 ученик*: Белки молока перевариваются быстрее, чем белки мяса и рыбы. Белок необходим для образования новых клеток в организме человека, для роста и развития организма. В состав минеральных веществ молока входит много элементов периодической системы Менделеева. В нём содержатся соли кальция, калия, натрия, магния, железа, лимонной, фосфорной, соляной и других кислот. Они находятся в молоке в легко усваиваемой форме. В молоке содержатся в незначительных количествах микроэлементы. Они необходимы для восстановления крови, лимфы, желудочного и кишечного сока, пота, слюны, слёз и т.д.

*3 ученик:* Молочный жир – самый полноценный: в его состав входят все известные в настоящее время жирные кислоты, в том числе и незаменимые, которые должны поступать с пищей. Молочный жир богат витаминами А, Д, Е и К, которые почти отсутствуют в других животных жирах. Кроме того, молоко является существенным источником витаминов А, В1, В2.

*4 ученик:* Издавна человек замечал полезные свойства молока. Оно является незаменимым лекарством от многих болезней. Например, молоко рекомендуют употреблять при заболеваниях нервной системы, для улучшения состава крови. Молоком лечат кашель, бронхит, астму. Некоторые белки молока задерживают рост вредных микробов, значит, помогают бороться с болезнями. Молоко полезно при истощении, малокровии, при болезнях печени, почек, при гипертонической болезни. Кроме того, молоко хорошее противоядие при разных отравлениях. Людям, занятым на вредных производствах, выдают бесплатно по 0,5 литра молока в день.

* 1. **Работа с тетрадью.**

Рассмотрите рисунок-схему, который иллюстрирует состав молока. *(Рабочая тетрадь, с.26, задание 1)*

Что вы можете сказать о соотношении входящих в него веществ*? (Ответы детей.)*

 Дети, которые не употребляют в пищу молоко, плохо растут, часто болеют и быстро утомляются. Школьникам ежедневно надо выпивать не менее двух стаканов молока. *(Дети читают текст на с.26 рабочей тетради.)*

 Рассмотрите иллюстрации и расскажите о промышленном производстве молока, как оно приходит на наш стол *(с.27, задание 2)*

Молоко – чудо-продукт, ведь из него можно получить следующие продукты питания, притом в домашних условиях: сливки, обрат, сметану, творог, сыр, пахту, сыворотку, кефир, простоквашу, йогурт, сливочное масло, ряженку, топлёное молоко.

Кефир и простокваша помогают кишечнику лучше работать, подавляют рост гнилостных микробов.

Творог пополняет организм кальцием и фосфором. А ещё в твороге много белка, в 12 раз больше, чем в молоке.

Сметана и сливочное масло богаты витамином А, который необходим для нормального зрения.

– А почему из молока производят столько других продуктов? *(Предположения учащихся.)* Правильно, молоко не хранится долго – оно скисает. Но и кисломолочные продукты очень полезны и вкусны.

* 1. **Разгадывание филворда** *(работа в парах).*

В пищу употребляют не только коровье молоко. Полноценным продуктом питания служит и молоко других животных. Разгадайте филворд: найдите и вычеркните отгадки – названия животных в сетке. Слова могут вычёркиваться в любом направлении по вертикали или горизонтали, но не по диагонали. Каждая буква может быть использована только один раз.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| К | К | О | З | А |
| О | В | Е | Р | Б |
| Р | О | В | А | Л |
| О | Л | Е | Н | Ю |
| О | Н | Ь | Ь | Д |
| К | О | В | Ц | А |

*Загадки.*

С бородою, а не старик,

С рогами, а не бык.

Не конь, а брыкается,

Доят, но не корова,

С пухом, а не птица,

Лыко дерёт,

А лаптей не плетёт. (Коза)

Козье молоко не только не уступает коровьему, но по некоторым показателям даже превосходит его. В нём больше альбулина и глобулина – особенно ценных частей молока. Богаче оно и жиром, который легче усваивается организмом, чем жир коровьего молока.

Зверь я горбатый,

Нравлюсь ребятам. (Верблюд)

Молоко верблюдиц используется населением среднеазиатских республик. По составу, питательности, по вкусу и запаху молоко верблюдиц близко к коровьему.

Кто ни в жару, ни в стужу

Не снимает шубу. (Овца)

 Овечье молоко почти в 2 раза жирнее коровьего. Но в его жире много каприновой и каприловой жирных кислот, имеющих специфический запах. В основном овечье молоко используется для приготовления сыров.

Сама пёстрая,

Ест зелёное,

Даёт белое. (Корова)

В Индии молоко не просто любят, ему приписывают чудесное действие. В связи с этим почитают и источник молока – корову, которую в Индии считают священным животным.

Кто на своей голове лес носит? (Олень)

 Молоко оленихи хорошо знают народы севера. По питательности 1 л его равен 4 л коровьего.

 То галопом, то аллюром

Скачет полем, скачет лугом,

Грива золотом горит,

Пыль столбом из-под копыт. (Конь)

Ещё употребляют кобылье молоко, которое по питательности уступает коровьему, молоко буйволиц, которое отличатся хорошим вкусом и высокой питательностью, молоко ослиц. *(Дети рассматривают картинки с изображением этих животных.)*

**Физкультминутка**

Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали,

Чтоб задержки никакой!

Три – нагнулись

И достали до носка одной рукой.

Здоровье в порядке –

Спасибо зарядке!

**3.5. «Лаборатория юного исследователя»** *(работа в группах).*

А сейчас я приглашаю вас в «лабораторию юного исследователя». Предлагаю вам провести опыты с молоком.

Первая группа проводит опыт насравнение молока и воды на содержание жира. Вторая группа проводит опыт по определению количества жира в разных молочных продуктах. *(Дети работают по предложенным инструкциям.)*

*Инструкция 1.*

*Ход опыта.* Налейте в одну тарелку воду, а в другую молоко и подождите, пока оно успокоится. Осторожно капните несколько капель пищевых красителей и на воду, и на молоко. А теперь осторожно дотроньтесь до центра одной и второй тарелки ватной палочкой, смоченной в жидкости для мытья посуды, которая, как известно, расщепляет жиры. Что вы видите? Какой вывод вы можете сделать?

*Вывод:*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 *(Жидкость, расщепляя жиры, вызвала в тарелке с молоком настоящую бурю, которая заставила краски разметаться причудливыми узорами. А в тарелке с водой всё тихо. В молоке жир есть. Моющее средство вступает в реакцию с молекулами жира в молоке и приводит их в движение. В воде жира нет.)*

*Инструкция 2.*

*Ход опыта.* На отдельные листочки бумаги капните молоко, сливки, простоквашу, положите маленькие кусочки масла и сыра. Сверху листочки накройте промокательной бумагой. Сравните пятна, которые остались на бумаге, их размеры и интенсивность.

*Вывод:*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*(Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные.)*

Заслушиваются выводы исследований.

**4. Закрепление изученного материала** *(работа в парах).*

*Задание 1 паре:* узнать молочный продукт, разгадав ребус, и записать названия молочных продуктов в рабочей тетради *(Рабочая тетрадь, с.28, задание 5).*

кем-м+фил-л+р = (кефир)

лас+лив+у-ла-у+ки = (сливки)

й+оги+ум-ми+рт = (йогурт)

сам+р-а+яж+ен-мс+ка = (ряженка)

с+ам+ы-а-м+р = (сыр)

ус+тв-с+ор-у+ог = (творог)

кос+о+ыв-ко-о+ор+отка = (сыворотка)

*Задание 2 паре:* придумать и нарисовать свою этикетку для бутылки с молоком *(с.27, задание 3).*

*Задание 3 паре:* познакомиться с рецептом молочного коктейля *(с.28, задание 7),* придумать и записать свой рецепт молочного коктейля.

*Задание 4 паре:* написать стихотворение, прославляющее молоко, используя последнее слово каждой строки.

…………очень
…………и ребят.
…………сметану
………….едят.

*Презентация групп.*

**5. Рефлексия.**

- В чём польза молока?

- Сколько стаканов молока нужно выпивать школьникам ежедневно?

- Какие вещества содержатся в молоке?

- Назовите продукты, которые можно приготовить из молока?

- При каких заболеваниях рекомендуют употреблять молоко?

- Дополните предложения:

Я узнал…

Я научился…

Меня удивило…

Я буду…

**6. Подведение итогов.**

**Синквейн.**

Молоко

Полезное, вкусное

Лечит, укрепляет, взбадривает

Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

Чудо-продукт

Из молока готовят так много вкусных продуктов, что если кто-то не пьёт молоко, то обязательно любит мороженое или блинчики со сметаной и творогом, а кто-то с удовольствием пьёт кефир, сливки, йогурт. Так что ешьте и пейте на здоровье молоко и молочные продукты!

**Литература**

1. Бойко, Н. С. Секреты молока / Н. С. Бойко // Здаровы лад жыцця. – 2006. - №8 – с. 14-16
2. Грабчикова, Е. С. По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия в 4 классе: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языком обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская – Минск: Пачатковая школа, 2016. – 70 с.
3. Русские народные сказки. – М. : Планета детства, 2003. – (твоя первая библиотека).
4. Сухин, И. Г. Литературные викторины, тесты и сказки-загадки для дошкольников и младших школьников / И. Г. Сухин. – М. :Новая школа, 1998
5. Учебно- методический комплект «Формула правильного питания» / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007
6. Энциклопедия для детей. Я познаю мир. Удивительные животные. – М.: АСТ, 1999 – 501 с.

**Интернет – источники**

<http://ta-vi-ka.blogspot.com/2013/11/milk.htm/>

<http://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://bio.1september.ru/2002/38/2.htm>

http://infourok. ru/

http://nsportal. ru/