

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова
Самарской области**

**Конспект занятия
по курсу «Разговор о правильном питании» 2 класс
тема «Льняная каша-радость наша»**

**Подготовила учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
Трондина Елена Викторовна**

2019 г.

Цель: расширить знания детей о полезности льна, сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов из льна, необходимости их ежедневного включения в рацион; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа.

Задачи урока:

1. Рассказать детям о льняной каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;
2. Объяснить важность приема каши на завтрак;
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
4. Развивать мышление, речь учащихся.

Ожидаемые результаты:

- сформируются представления о пользе льняной каши в рационе детского питания, важность ее употребления для роста и здоровья,
- учащиеся узнают название злаковой культуры,
- разовьется заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

Оборудование урока: компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация, лен.

Виды деятельности: беседа, работа с иллюстративным материалом, средствами наглядности, творческая работа.

План проведения занятия.

1. Организационный этап. (1 мин)
2. Актуализация опорных знаний. (2 мин)
3. Сообщение темы урока. Постановка целей. (2 мин)
4. Работа над новым материалом. (15 мин)
5. Творческая работа. (15 мин)
6. Итог занятия. Рефлексия. (5 мин)

Разработка классного часа по правильному питанию

«Льняная каша- радость наша»

Ход занятия:

1. Организационный момент.

1. Актуализация знаний учащихся.

(На слайде изображение поля, дети стоят возле своих парт)

- Ребята, мы находимся на краю поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Колосья передают вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

2. Сообщение темы и постановка цели занятия.

Что вы знаете о льне? (ответы детей)

Ученик: Я ПОСЕЯЛА ЛЕНКУ

Я посеяла ленку

вдоль дорожки при ярку.

Мне сказали, что мой лён

он примят и привалён.

Кто по полюшку ходил,

Кто мой лен привалил?
Как по полюшку тому
три молодчика прошли.
Как мне первого просить
моё поле обходить,
А второго мне просить
походочку изменить,
Ну а третьего просить
одного ко мне ходить.

- Тема нашего занятия так и звучит: " ".
- Давайте, определим цель занятия:

3. Работа по теме урока.

1. Рассказ учителя.

«Ещё в глубокой древности внимание человека привлекло тонкое стройное растение, сгибающееся при ветре до самой земли и снова выпрямляющееся. Изготовленные из него ткани в Древнем Египте считались лечебными, в них пеленали мумии. Знали это и древние славяне. Столетиями люди отбирали лучшие по своим качествам растения. Это растение легко было вырвать из земли с корнем, но трудно разорвать. Что придавало крепость и удивительную упругость тоненькому стеблю легкой былинки? Оказывается, у льна зеленый луб коры, как и у липы, очень крепкий. Поперек стебель не разорвать, тогда как вдоль легко разделить на тонкие нити. Лен – наиболее древнее после пшеницы культурное растение. Его возделывают более 2000 лет.



Тонкий прямой стебель только у самой верхинки имеет веточки с узкими листочками и голубыми цветками. Лен цветет лишь полдня. Затем вместо цветков появляются зелёные коробочки с семенами, содержащими до 40% масла. Проваренное льняное масло быстро высыхает, и его употребляют для приготовления масляных красок, олифы. Насчитывают до 45 различных видов дикорастущего льна. Для роста льна особенно благоприятен влажный климат с умеренным освещением сквозь пелену облаков. Более того, длина и тонкость волокна зависят от бокового затенения. Лен сеют густо. Густой посев предотвращает ветвление стеблей льна.»



Загадки про лен.

Ученики:

1. Голубым всё поле стало,
Словно поле вниз упало. *(поле льна в цвету)*

2.Зазвенел бубенец –

Не зевай, молодец:

Добывай рубашку

Да маслица на кашку. (*созревание льна*)

3. Паренек синеглаз,

Нам рубашки припас. (*семена льна*)

Учитель: Для того чтобы лен родился хорошо, бабы кладут в мешок с семенем печеные яйца, а мужик, который будет сеять лен, должен подбрасывать эти яйца как можно выше, потому что чем выше будут подброшены яйца, тем выше вырастет и лен.

Конкурс: Представьте, что корзинка- это ракетка, яйца- это теннисные мячи. Нужно аккуратно пронести мячи (яйца) и при этом все время их подкидывать.

О полезных свойствах льна.

Рассказ учителя. «Посеешь лён - пожнёшь золото», - эта мудрая пословица часто звучала в былые годы. Для крестьян эта культура была главным источником поступления денежных средств. «Лен – кормилец, льном только и живем, льном налоги платим, свадьбы и праздники справляем», – говорили в народе.

Думаю, многие из вас хотя бы единожды задумывались о пользе здорового образа жизни – в общем, и правильного питания.

Сегодня я постараюсь ответить на этот вопрос и рассказать о пользе семян льна.

Полезные и целебные свойства семян льна.



Семена льна богаты белками, клетчаткой, полезными жирами с высоким содержанием ОМЕГА-3, а как вы знаете, ОМЕГА-3 является незаменимым компонентом для человека! Она не синтезируется в его организме, поэтому должна

присутствовать в пище в достаточном количестве. Из семян льна получают льняную муку.

Льняная мука: что это и с чем «ее едят»?



Льняная мука, будучи изготовленной из льняных семян – источник белка и клетчатки. Много в льняной муке таких важных компонентов, как калий, его содержание в льняной муке выше, чем в бананах. Она способствует работе кишечника, препятствует развитию атеросклероза и ожирения. Льняную муку рекомендуется использовать при выпечке пирожков, булочек, оладий, блинов. Также, ее можно добавлять в супы, котлеты, запеканки и каши. Можно использовать при приготовлении соусов. Во время поста, льняная мука заменяет яйцо в тесте, овощных и рыбных запеканках, биточках.

Льняная каша – что может быть лучше?



Несправедливо забытая в меню современного человека, льняная мука, возвращает, некогда утраченные, позиции, помогая нам сохранить своё здоровье на долгие годы. Льняная каша, это далеко не единственное кулинарное блюдо, которое можно из неё приготовить, но что хорошо именно при приготовлении каши, так это сохранение абсолютно всех полезных свойств, которыми обладает льняное семя и быстрота её приготовления.



«Физкультминутка»

Мы бежим быстрее ветра!

Кто ответит, почему?

Ваня прыгнул на два метра!

Кто ответит, почему?

Оля плавает, как рыбка!

Кто ответит, почему? На губах у нас улыбка!

Кто ответит, почему?

Может «мостик» сделать Шура!

По канату лезу я потому, что с физкультурой

Мы давнишние друзья!

Лен- это одежда для людей.

Лен не только используют в питании, но и в одежде.

Загадки (загадывают ученики)

1. Был – тростинкой,

Стал – простынкой. (льняное полотно)

2. «Сквозь лошадь и корову свинью и лён волокут».

(в загадке отражён процесс изготовления сапог)

Сквозь конскую либо коровью кожу продевали щетинку (жёсткий свиной волос) и льняную нить, которой сшивали отдельные детали сапог.

3.«Теребили, сушили, колотили, рвали, крутили, ткали, на стол клали».

"Мочили, колотили, рвали, крутили, узор вышивали, на стол клали."

(а эта загадка про скатерть изо льна)

Учитель: Из льна получали льняное волокно. Льняное волокно быстро впитывает влагу и также быстро испаряет её. Летом льняная ткань оберегает от лишней радиации, зимой от простуды.

Учитель: А сейчас девочки расскажут сказку «Как рубашка в поле выросла» (инсценировка сказки)

Как рубашка в поле выросла (сказка) К.Д.Ушинский

Видела Таня, как отец её горстями разбрасывал по полю маленькие блестящие зёрна, и спрашивает:

- Что ты, тятя, делаешь?

- А вот сею ленок, дочка: вырастет рубашка тебе и Васютке.

Задумалась Таня: никогда она не видала, чтобы рубашки в поле росли.

Недели через две покрылась полоска зелёною шелковистою травкой, и подумала Таня: «Хорошо, если бы у меня была такая рубашечка!». Раза два мать и сестры Тани приходили полоску полоть и всякий раз говорили девочке: «Славная у тебя рубашечка будет!». Прошло ещё несколько недель; травка на полоске поднялась, и на ней показались голубые цветочки. «У братца Васи такие глазки, — подумала Таня, — но рубашечек таких я ни на ком не видала».

Когда цветочки опали, то на место их показались зелёные головки. Когда головки забурели и подсохли, мать и сестры Тани повыдергали весь лён с корнем, навязали снопиков и поставили их на поле просохнуть.

Когда лён просох, то стали у него головки отрезывать; а потом потопили в речке безголовые пучки и ещё камнем сверху навалили, чтобы не всплыл.

Печально смотрела Таня, как её рубашечку топят; а сестры тут ей опять сказали: «Славная у тебя, Таня, рубашка будет!»

Недели через две вынули лён из речки, просушили и стали колотить сначала доской на гумне, потом трепалом на дворе, так что от бедного льна летела кострика во все стороны.

Вытрепавши, стали лён чесать железным гребнем, пока он сделался мягким и шелковистым. «Славная у тебя рубашка будет!» — опять сказали Тане сестры. Но Таня подумала: «Где же тут рубашка? Это похоже на волосики Васи, а не на рубашку».

Настали длинные зимние вечера. Сестры Тани надели лён на гребни и стали из него нитки прясть.

«Это нитки! — думает Таня. — А где же рубашечка?»

Прошла зима, весна и лето, - настала осень. Отец установил в избе кросна, натянул на них основу и начал ткать. Забегал проворно челночок между нитками, и тут уже Таня сама увидела, как из ниток выходит холст.

Когда холст был готов, стали его на морозе морозить, по снегу расстилать; а весной расстилали его по траве на солнышке и взбрызгивали водой. Сделался холст из серого - белым, как кипень. Настала опять зима. Накроила из холста мать рубашек; принялись сестры рубашки шить и к Рождеству надели на Таню и Васю новые, белые как снег рубашечки.

4. Творческая работа.

Изготовление кукол из льна.

5. Итог занятия. Рефлексия.

Учитель: Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:

"Я понял(а), что.....

"Я узнал(а), что.....

"Мне было интересно

"Теперь я буду

"К сожалению

Я буду

Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М. 2002.
2. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. СПб., 1995.
3. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М. «ВАКО», 2004.
4. <https://urok.1sept.ru/articles/548976>

Приложение



