**Урок здоровья проводится во время группы продленного дня с использованием рабочих тетрадей «Разговор о правильном питании».**

**Тема урока:** Эликсир здоровья.

**Тип урока:**урок усвоения новых знаний.

**Организационная форма проведения урока:**рассказ учителя с элементами беседы и демонстрацией учебной компьютерной презентации.

**Методы обучения**:

* словесные
* наглядные
* методы стимулирования и мотивации

**Дидактические средства обучения:**пособие для учащихся «Разговор о правильном питании», учебная компьютерная презентация.

**Цель урока:**

1. Ознакомить учащихся с питательной ценностью молока и молочных продуктов.
2. Раскрыть важность труда фермера, работников производства молока и молочных продуктов.
3. Воспитывать чувство бережного отношения к продуктам питания.

**Ход урока**

Организационный момент.

Кто стучится в дверь ко мне
С толстой сумкой на ремне,
С цифрой "5" на медной бляшке,
В синей форменной фуражке?

Это он, это он,

Наш Ижевский почтальон

В дверь стучится почтальон. Он принес посылку. Учитель читает надпись на посылке:

« **Удмуртская Республика**

 **город Ижевск**

 **Гимназия №6**

 **1б классу**

 **От: Веселого молочника »**

**Слово учителя**: Ребята, а вам интересно узнать, что находится в посылке…

А давайте угадаем, что же нам прислал Веселый молочник.

 (Слайд 1)
Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают.

 (Слайд 2)

**Слово учителя**: Правильно ребята. Это-молоко. Сегодня мы познакомимся с уникальным продуктом питания, созданным самой природой. Его называют «эликсиром жизни», так как в молоке содержатся все пищевые вещества, необходимые растущему организму.

 Ребята, а вы любите молоко? А полезно ли оно детям? Давайте, мы с вами поговорим об этом продукте.

 (Слайд 3)

Более 10 тысяч лет назад первобытные мужчины иногда приносили с охоты детёнышей убитых животных. Их можно было выкормить и приручить. Первым домашним животным стала собака. Потом люди одомашнили свиней, коз, овец и коров. Так люди стали получать молоко.

 (Слайд 4)

В средние века люди употребляли в основном козье и коровье молоко. Человек вскоре понял, что доить одну корову выгоднее и быстрее, чем 10 коз. С 1500 года в основном употребляли коровье молоко.

(Слайд 5)

**Слово учителя**: Коровье молоко представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. В состав молока входят все необходимые пищевые вещества, микро и макроэлементы, жиры и жирные кислоты, витамины, органические кислоты, аминокислоты, углеводы, белки, зола и вода.

Ценность молока заключается еще в том, что пищевые вещества, входящие в его состав, очень легко усваиваются организмом. Поэтому молоко незаменимо в детском питании.

Без молока дети плохо растут, часто болеют и быстро утомляются, особенно школьники. Ежедневно дети должны выпивать не менее одного стакана молока, поэтому мы с вами утром ходим пить молоко.

Откуда же берут молоко?

 (Слайд 6)

Конечно, же, молоко получают от коровы или от козы, верблюда, оленя, кобылы, овцы. Но как оно образуется?  Возьмем для примера все-таки корову, ведь именно она в этом вопросе  королева-рекордсменка. Корова производит молоко из съеденного корма. В современной ферме ее бережно доят доярки. Молоко охлаждается и в специальных молоковозах и отправляется на заводы.

(Слайд 7)

 **Слово учителя**  Молоко – продукт скоропортящийся, оно не хранится долго. Сырое молоко безопасно в течение лишь 2 часов после дойки. Потом бактерии попадают в молоко из воздуха и активно начинают размножаться. А почему не скисло наше молоко? Правильно, оно находится в упаковке. Чтобы обезвредить его от микробов и предохранить от скисания, в домашних условиях его кипятят, а наше молоко прошло ультра пастеризацию . Это когда молоко нагревают до 137 градусов ,выдерживают 2-4 секунды и затем мгновенно охлаждают до комнатной температуры. Вредные микробы уничтожаются, а большая часть полезных веществ сохраняется. Затем молоко помещают в асептическую упаковку. Что же это такое?

(Слайд 8)

Благодаря такой упаковке молоко можно хранить долго. Хранить молоко надо в холодильнике и соблюдать сроки хранения. Нельзя хранить молоко в открытой посуде и вблизи других продуктов, издающих запах, так как молоко легко впитывает эти запахи.

(Слайд 9)

**Слово учителя**: В промышленности из молока получают множество молочных и кисломолочных продуктов. Давайте мы с вами с ними познакомимся.

**Разгадывание кроссворда.**

По горизонтали:

1. Кисломолочный продукт, необходимый для укрепления костной системы человека.
2. Напиток из молока и фруктов.
3. Самый ценный продукт питания для новорожденных.
4. Как называется творожный пирог, приготовленный в духовке?
5. Этот продукт мы намазываем на бутерброд.

По вертикали:

1. Этот молочный продукт добавляют в борщ.
2. Что нужно пить на ночь, чтобы лучше работал кишечник?
3. Как называется продукт, когда прокисает молоко?
4. Какой важный макроэлемент укрепляет кости ?



**Слово учителя**: Конечно, ребята, в своем рационе питания , мы, используем и другие молочные продукты: сливки, сметану, сливочное масло, кефир, простоквашу, ряженку, творог, сыры.

Белая водица,
Всем нам пригодится.
Из водицы белой,
Все, что хочешь, делай:
Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу.
А вы любите кашу? Давайте сейчас откроем наши рабочие тетради и найдем тему «Как сделать кашу вкуснее»**. Работа в тетрадях.**

**Слово учителя:** Современные молокозаводы оснащены передовой техникой: машинами-автоматами, агрегатами для пастеризации, охлаждения и розлива молока. На этих предприятиях работают мастера цельномолочного и сметано-творожного производства, сыро- и маслоделы аппаратчики по производству сгущенного молока.

Нужно бережно относиться к молочным продуктам. На их производство и снабжение ими населения затрачивается огромный труд многих работников агропромышленного комплекса – пастухов, доярок, механизаторов, зоотехников, скотников, ветеринаров, а также работников производства и сферы обслуживания – рабочих молокозаводов, автотранспорта, продавцов и др. Если у вас осталось кислое молоко, используйте его для приготовления блинчиков, творога. Очень полезно пить простоквашу.

Но обязательно нужно следить за качеством молочных продуктов. Несвежие продукты имеют специфический неприятный запах. Ими можно отравиться. Их поверхность покрывается плесенью и пленкой, становится скользкой, меняется цвет, появляется горьковатый вкус. Такое молоко нельзя пить.

А наше молоко соответствует всем требованием, поэтому школьное молоко полезное и вкусное.

**Выводы.**

**Подведение итогов.**

 **Домашнее задание:**

Подготовить и красочно оформить доклад на тему “Виды блюд из молочных продуктов”.

**Литература:**

1. Крусь, Г. Н. Технология молока и молочных продуктов/ Г. Н. Крусь [и др.]. – М.: КолосС, 2006. – 455 с.
2. ГОСТ 13264-88. Молоко коровье. Требования при заготовках. – М.: Изд-во стандартов, 1998. – 7 с.

3. Брошюра. Школьное молоко для укрепления здоровья наших детей.

4.Интернет ресурсы.

**Анализ эффективности предложенной модели.** У нас, в Удмуртской Республике, программа «Школьное молоко» получила широкое распространение в общеобразовательных организациях. Главная цель этой программы, конечно, укрепление здоровья школьников. Многоаспектный характер урока, разработанного мною, требует проведения исследования ее эффективности, основанного на системном подходе. Качественное проведения занятия невозможно без ее анализа и оценки, поэтому совершенствование методических основ, оценки эффективности данного урока является весьма актуальным. Применение современных подходов и использование компьютерных технологий позволяют провести урок интересным и полезным для детей.

Актуальность, высокая практическая значимость эффективного функционирования данной программы определили выбор темы, цель и задачи урока.

Методологическую основу урока образуют принципы системного и комплексного подхода в решении поставленных задач. Важным аспектом представленной работы является применение таких методов как индивидуальная и групповая работа, сравнение, анализ, синтез, а также статистических методов обработки информации (работа в тетрадях «Разговор о правильном питании»).