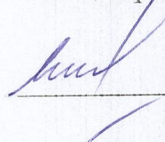


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «специальная (коррекционная) школа – интернат для обучающихся с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»


согласовано

Зам директора по ВР

 Т.В. Михайлова

согласовано

Руководитель МОВ

 Л.В.Рахимова

Открытое занятие

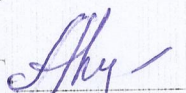
Оранжевые овощи для наших глаз.

(Здоровое питание)

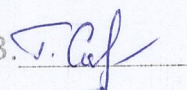
Провела:

Геранюшкина Татьяна Анатольевна

Присутствовали:

Кузнецова А.Г. 

Никитина Н.А. 

Савицкая Г.В. 

Иркутск 2021

Актуальность темы.

Сохранение здоровья зрительных органов является несомненно медицинской проблемой. Однако, профилактика сохранения зрения является так же и педагогической проблемой. Особенно актуальна эта проблема для детей имеющих различные нарушения зрения. Популяризация правил здорового и правильного питания и употребление некоторых доступных продуктов, содержащих специальные вещества и витамины для зрительного анализатора может в некоторой степени облегчить сохранение зрения. Роль педагога в данном случае заключается в готовности донести до учеников полезную информацию о свойствах овощей и фруктов, и помочь детям с юного возраста выработать привычку к здоровому питанию.

Цель работы: Создание условий для формирования у обучающихся привычки к полезному питанию и внимательному отношению к своему здоровью и здоровью глаз.

Задачи:

Обучающая: сформировать у обучающихся представление о правильном употреблении некоторых продуктов.

Развивающая: способствовать развитию интереса к употреблению полезных продуктов и здоровым привычкам в плане питания.

Воспитательная: содействовать бережному отношению к здоровью органов зрения и организма в целом.

Форма проведения: Беседа.

Продолжительность: 40 минут.

Оборудование: Изображения тыквы, апельсина, моркови.

Занятие направлено на детей 7 класса коррекционной школы.

Подготовительная работа: Проведение краткого знакомства со строением глаза человека, его функций, значимости.

Планируемые результаты: Донести до обучающихся полезную информацию, озвучить советы по правильному питанию, научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Ход проведения:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим на важную тему: можно ли поддержать наши глаза здоровыми, если кушать определенные продукты. Мы обсудим с вами тыкву, апельсин и морковь.

Посмотрите как они красиво выглядят. Они все одного цвета-оранжевого. (демонстрация картинок с изображениями) .

У всех вас разные проблемы со зрением и поддержать его здоровье вы можете с помощью правильного питания и употребления овощей и фруктов, которые содержат полезные для глаз витамины. Вы знаете, что все без исключения овощи и фрукты содержат витамины, но сегодня мы обратим внимание на три из них.

Отгадайте загадку:

Очень вкусная она,

Много в ней секретов.

Для нас – сладкая еда

Для Золушки- карета

(тыква)

Ответы учеников.

Воспитатель: Правильно, тыква. Посмотрите как выглядят разные сорта тыквы. (демонстрация картинок). Поговорим о тыкве подробнее.

Ученик 1: Тыква появилась на столе у людей очень давно. Родина тыквы-Мексика. Индейцы использовали мякоть тыквы в пищу, а из твердой кожуры делали посуду. Тыква не требует особого ухода и долго хранится. Поэтому ее можно вырастить летом, а кушать всю зиму. В ней содержатся такие витамины как С, А, В1, В2, цинк, лютеин. Все они сохраняются при варке, запекании. Из тыквы можно приготовить супы, каши, варенье и еще много чего вкусного и полезного.

Воспитатель: хорошо, молодец. Теперь узнаем о следующем продукте.

Отгадайте еще одну загадку:

Из земли торчит косица.

Выдерну я ловко красную....

(морковку).

Ответы учеников.

Ученик 2: Родиной моркови считается Афганистан. Оттуда она распространилась по всему миру. У нее много сортов разного цвета. В Древней Греции ее считали лекарством от всех болезней. В Англии в средние века ей украшали шляпы и платья. Морковь отлично растет в России, ее можно заготавливать на зиму. Из нее можно приготовить много вкусных блюд, ее добавляют в супы, гарниры и даже варят варенье. И едят сырую. Морковь содержит много витамина А и бета-каротин.

Воспитатель: Очень хорошо. Теперь еще загадка:

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нем полезный витамин-

Это спелый.....

(апельсин)

Ответы учеников.

Воспитатель: Послушаем про апельсин.

Ученик 3: Родина апельсина- Китай. Это вечнозеленое дерево с красивыми листьями. В Европу его завезли в 15 веке и апельсины начали выращивать в Средиземноморье. В Россию апельсины попали в 18 веке, но климат оказался суровым для растения и поэтому специально строили оранжереи где деревья выращивали в кадках. Цветы апельсина использовали для украшения одежды и причесок. Апельсины едят как есть, а можно варить варенье и добавлять в выпечку. В апельсиновых содержится огромное количество витамина С и содержится лютеин.

Воспитатель: Вы уже поняли, что в тыкве, апельсине и моркови содержится много полезного. Как же витамины могут помочь нам сохранить зрение?

Давайте поговорим об этом.

Витамин А -он укрепляет роговицу глаза, помогает видеть лучше в темноте.

Витамин В1 или тиамин, его необходимо принимать при повышенном внутриглазном давлении. Он помогает зрачку и помогает нервным сигналам дойти от мозга до глаза.

В2- рибофлавин, он укрепляет сосуды в глазах.

Витамин С- помогает доставить кислород к сетчатке и роговице глаза.

Лютеин защищает глаза от вредного ультрафиолета.

Цинк помогает нам видеть в сумерках, входит в состав специальных клеток сетчатки глаза.

Бета-каротин тоже помогает видеть в сумерках и увлажняет слизистую оболочку глаза.

Все эти полезные вещества и витамины в избытке находятся в тыкве, апельсине и моркови, и если мы с вами будем съедать хотя бы немного, но каждый день, мы обеспечим нашим глазам достаточное количество необходимых витаминов и наши глаза скажут нам «Спасибо» и будут видеть получше. И морковь и тыкву мы можем вырастить сами, а апельсины можем купить круглый год.

Подведение итогов: Итак, ребята сегодня мы познакомились с тремя доступными, полезными продуктами, которые мы можем употреблять для здоровья глаз. Надеюсь, информация оказалась полезной, вы поделитесь ею с родителями и включите в свой рацион и тыкву и морковь и апельсин. Вы так же узнали сегодня новые слова и названия. На следующих занятиях мы продолжим с вами знакомство с другими полезными для зрения продуктами других цветов. Спасибо за сотрудничество.