

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4 городского округа Тольятти

Конспект открытого урока
по СБО на тему:
«Приготовление блюд из овощей»
4 класс

Подготовила и провела:
учитель начальных классов
Степанова Елена Александровна
Дата проведения: **17.11.2015г.**

Тольятти, 2015г.

Тема урока: «Приготовление блюд из овощей»

Цель:

Познакомить учащихся с приготовлением блюд из овощей.

Задачи урока:

Образовательные:

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- актуализировать знания:
 - о пищевой ценности овощей;
 - о значении овощей для здоровья человека;
 - о способах их кулинарного использования;
 - о технологических процессах приготовления блюд из вареных овощей;
- развивать умения использовать полученные знания на практике.

Коррекционно-воспитательные:

- воспитывать организованность, доброжелательность и толерантность;
- повышать познавательный интерес к предмету, к культуре приготовления пищи.

Коррекционные:

- развивать слуховое и зрительное восприятие, тактильные и вкусовые ощущения, мелкую моторику, внимание, память, творческую активность и умение работать в группе.

Технологии: здоровьесберегающая, ИКТ, технология использования в обучении игровых методов, элементы ТРИЗ-технологии.

Оборудование: проектор, экран, ноутбук, муляжи овощей или настоящие овощи, мешок для определения овощей «Чудесный мешочек», посуда необходимая для приготовления винегрета, карточки различных цветов с информацией об овощах, технологические карты, подставка для книг, книги с кулинарными рецептами, вареные овощи, скатерть, салфетки, одноразовая посуда, колпаки, фартуки.

Ход урока:

I. Организационный момент:

Прозвенел уже звонок,

Начинается урок.

Вы друг другу улыбнитесь,

И тихонечко садитесь.

II. Сообщение темы и цели урока: (на слайде тема урока)

Сегодня мы с вами продолжим разговор о правильном питании, узнаем новое о продуктах питания - овощах, познакомимся с рецептами приготовления винегретов. А еще мы с вами побудем в роли шеф-повара, повара, официанта, как самые настоящие актеры сериала «Кухня».

III. Сообщение теоретических сведений:

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Важно с раннего возраста формировать у себя полезные привычки и навыки, которые помогут вырасти здоровыми и успешными.

Правильное питание – это питание: (слайд)

- **регулярное** (есть нужно 4-5 раз в день, в определенное время)
- **разнообразное** (каждому из нас нужны овощи и фрукты, мясо и рыба, молоко и молочные продукты, хлеб и каши)
- **адекватное** - количество энергии, которое мы получаем с пищей должно соответствовать энергии, которую мы тратим
- **безопасное** - не забывайте мыть руки перед едой и с осторожностью пробуйте какие-то неизвестные вам виды продуктов
- и еще - **еда должна доставлять удовольствие**- ешьте за красиво накрытым столом, соблюдайте правила этикета и учитесь сами готовить вкусно!

Одним из продуктов правильного питания являются овощи. О них мы сейчас с вами и поговорим.

Для начала мы поиграем в игру «Чудесный мешочек».

Условия игры достать из «Чудесного мешочка» определив на ощупь овощ. (определили).

Найдите этот овощ на подносе, возьмите его в руки, хорошо рассмотрите, ощупайте.

(Слайд - овощи) Давайте прочитаем об этом овоще. (На столе разноцветные карточки с информацией об овощах)

1 учащийся (достал – определил) Морковь. В Древней Греции и Римской империи морковь считалась лакомством. Во время зрелища боя гладиаторов над трибунами стоял зычный хруст, так как зрители грызли любимое лакомство.

В средние века при дворе французского короля Карла Великого морковь подавали только по праздникам.

2 учащийся (достал – определил) - Свекла. Древние персы считали ее символом ссор, раздоров и сплетен. Если кто-то хотел «насолить» сопернику, то тайно подбрасывал ему в дом свеклу.

Саксы угощали свеклой жениха, которому отказывали отдавать в жены свою дочь.

Первоначально в пищу употребляли только листья секлы, а плод использовали в лечебных целях. А также девушки использовали ее в качестве румян.

3 учащийся (достал – определил) Картофель. Появление в России картофеля связывают с именем Петра I, который в конце XVII века прислал в столицу мешок клубней из Голландии якобы для рассылки по губерниям для выращивания. Тем не менее на протяжении всего XVIII века картофель в основном подавали только в аристократических домах. Из-за довольно частых случаев отравления плодами «чёртова яблока» крестьянское население картофель не принимало.

4 учащийся (достал – определил) - Лук. В древности, во времена страшных эпидемий, народные лекари советовали развешивать в домах

связки лука. Римляне считали, что лук, добавленный в пищу делает людей сильными и храбрыми.

Учитель: Ребята, а какие загадки вы знаете об овощах?

Учащиеся: загадывают свои загадки.

Учитель: Молодцы, теперь отгадайте мои загадки

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост наружу. (морковь)

Летом в огороде свежие, зеленые
А зимою в бочке желтые, соленые. (огурцы).

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом... (картошка)

Раскололся тесный домик, на две половинки
И посыпались оттуда бусинки-дробинки. (горох)

Над землей трава,
А под землей алая голова. (свекла)

Учитель : Что мы можем приготовить из овощей?

(Ответы детей – суп, салат и т.д.)

Салаты и холодные закуски широко применяются в питании на завтрак, обед и ужин.

Пищевая ценность их в высоком содержании углеводов, минеральных солей и витаминов. Они возбуждают аппетит и улучшают усвояемость пищи.

Наиболее распространенными блюдами являются салаты и винегреты. В качестве приправ применяют сметану, майонез, маринады, уксус, горчицу и растительное масло.

Для приготовления салатов и винегретов используют овощи: сырые, вареные, консервированные, квашенные, маринованные, тушеные, печеные.

Мы сегодня возьмем с вами винегрет.

Винегрет происходит от французского слова *винэгр* – уксус (слайд), но это исконно русское блюдо. Оно существовало за долго до появления в России первых французских поваров. Недаром во Франции оно называется *дэ рюсс* – русский салат. (слайд) (В книге о Вкусной и здоровой пище показать винегрет).

Винегреты готовят из вареных овощей. Обязательные овощи картофель, морковь, свекла. (слайд)

А как можно нарезать овощи обязательные для винегрета? (ответы детей)

Овощи в винегрет нарезают кубиками. Заправляют каждый овощ отдельно, особенно свеклу, чтобы она не окрасила другие овощи.

Добавляют в винегрет и другие компоненты. А чтобы узнать какие, можно воспользоваться кулинарными рецептами. (Выставка книг на полках).

Учитель: «1000 рецептов овощной кухни» стр.153 - винегрет с фасолью и солеными грибами,

«Салаты и закуски 300 рецептов» стр.127 - винегрет грибной, винегрет из шампиньонов,

«500 рецептов на скорую руку» стр.51 - винегрет с сельдью, винегрет с сельдью и маринованным луком,

«Лучшие кулинарные рецепты» стр.37 - винегрет с мидиями и грибами

Обратите внимание на эту полочку.

Учащиеся: «Азбука для девочек» стр.26 - винегрет с тушенкой, (Учащийся выходит берет книгу и читает название винегретов в этой книге, где сделана закладка)

«Для Вас, девочки» стр., (....)

«Современная энциклопедия» стр.239 – винегрет с яблоками, (....)

«Готовят дети». (....)

Учитель: Так какие еще продукты можно добавить в винегрет?

Учащиеся: Фасоль, зеленый горох, лук, соленые огурцы, яблоки, квашенную капусту, грибы, сельдь, мидии, тушеное мясо и т.д.

Физкультминутка.

В огород пойдем,	(ходьба на месте)
Урожай соберем.	(руки сгибаем в локтях)
Мы морковки натаскаем,	(наклон)
И картошки накопаем,	(«копают»)
Срежем мы кочан капусты	(приседание)
Круглый, сочный, очень вкусный.	(круговое движение руками)
Щавеля нарвем немножко	(«рвут»)
И вернемся по дорожке.	(ходьба на месте)

Учитель: На уроке трудового обучения мы подготовили продукты и сейчас мы с вами определим, с какими продуктами мы работали, какие продукты мы возьмем для приготовления винегрета, а какие будут лишними.

У меня шпажки с продуктами, вы закрываете глаза, берете шпажку и определяете, что это за продукт.

Ученики с закрытыми глазами берут шпажку и определяют, что это. (На шпажках кусочки свеклы, огурца, моркови, картофеля, сыра).

Определили. Молодцы!

Учитель: Мы узнали, какие овощи необходимы для приготовления винегретов, а сейчас познакомимся с технологической картой приготовления винегрета. (На столе и на экране).

Прочтите самостоятельно технологическую карту приготовления винегрета.

Какие овощи здесь используются? Ответы учеников.

Посмотрите последовательность приготовления. Какие действия одинаковые для свеклы, картофеля, моркови?

Учащийся: Сварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Учитель: Что нужно сделать с луком и зеленью?

Учащийся: Очистить, перебрать, помыть, мелко нарезать.

Учитель: Что нужно сделать с овощами?

Учащийся: Заправить растительным маслом.

Учитель: Что мы ранее узнали о свекле? Заправляем отдельно.

IV. Практическая часть:

Учитель: Теперь ребята мы с вами будем готовить винегрет. Давайте выберем шеф - повара, поваров и официантов. **(выбрали).**

И повторим правила гигиены приготовления пищи. (слайд)

- ✓ **Перед работой вымыть руки с мылом.**
- ✓ **Надеть колпак или косынку и убрать волосы.**
- ✓ **Надеть фартуки.**

Теперь давайте подойдем к столу.

- Шеф - повар берет вазы с овощами.
- Повара заправляют овощи растительным маслом, овощи соединяют в одну емкость, перемешивают и солят. Раскладывают по тарелкам.
- Официанты угощают гостей.

Идет дегустация винегрета.

Учитель: Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Нужно кушать много разных витаминов

Этих витаминов много есть повсюду –

Очень много в овощах и других продуктах.

V. Итоги урока:

Чему мы сегодня научились?

Какие овощи необходимы для приготовления винегрета?

Где мы можем найти рецепты приготовления блюд?

VI. Домашнее задание: раздать ученикам карточки для приготовления винегрета дома.