

«Смузи, или чем полезен смузи для организма?»

Внеурочное занятие для обучающихся 3 класса общеобразовательной школы

Онянова Лариса Александровна,
учитель начальных классов
Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»,
Пермский муниципальный округ,
С. Гамово.

2025

Технологическая карта
Внеурочного занятия в 3-м классе.

Тема: «Смузи, или чем полезен смузи для организма?»

Образовательная цель учебного занятия: формирование у обучающихся знаний приготовления смузи и пользы от него.

Задачи:

1. формировать коммуникативные навыки,
2. ознакомить с понятием «смузи», его видами и пользой для здоровья,
3. систематизировать и закрепить изученный материал,
4. изучить основные ингредиенты смузи и их свойства,
5. формировать творческий подход к подбору ингредиентов и оформление напитка.

Тип учебного занятия: Урок открытия новых знаний

Используемые технологии: здоровьесберегающие технологии, технология коммуникативного обучения, ИКТ- технологии.

Приёмы здоровьесберегающих технологий: информационно-обучающие, смена видов деятельности, чередование методов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа и др.), психологическая поддержка, комфортная

психологическая среда, физкультминутка.

Методы и приемы: активные методы, интерактивные методы, создание ситуаций успеха, обобщение и систематизация знаний, приём «учебно-мозговой штурм».

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Ресурсы и оборудование: Интернет, компьютер, проектор, колонки, раздаточный материал, карточки, плакаты.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ / УРОКА

Интерактивная доска // Дидактические материалы	Рекомендуемое время	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
І этап - Организационный момент				
	3 мин.	Учитель приветствует учеников. -Сегодня мы отправляемся с вами в путешествие. А зачем люди путешествуют? Знаете, что значит отдыхать? Человек отдыхает чтобы набраться сил физических, душевных и моральных. А можно сказать, что человек оздоровился во	Учащиеся приветствуют учителя, настраиваются на работу, проверяют готовность к уроку, отвечают на вопросы.	Регулятивные: формирование навыков подготовки к систематической деятельности на уроке Коммуникативные: умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, умение слушать и вступать в диалог; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли

		время отдыха? Тогда давайте разбираться, что же ещё помогает человеку быть здоровым.		
II этап – Мотивирование на учебную деятельность				
Иллюстрации, интерактивная доска. Раздаточный материал – разрезные карточки с изображением овощей, буквы для составления слов.	5 мин.	-Прежде чем мы с вами отправимся в путешествие, нам необходимо будет разделить на команды. Для этого я выбираю командиров - шесть человек. После этого командиры будут выбирать для себя команду. Команды выбраны, значит, вы готовы к путешествию. Перед вами разрезанные карточки, соберите их. ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 -Какой овощ у вас получился? Посмотрите вокруг, на стенах, подоконниках вы видите буквы, вам необходимо будет выбрать для себя нужные и составить из этих букв название своего овоща. ПРИЛОЖЕНИЕ №9	Учащиеся собирают команду, рассматривают буквы, составляют слова.	Личностные: формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу, творческой фантазии. Регулятивные: преобразование практической задачи в познавательную. Познавательные: выделять существенную информацию, выдвигать гипотезы и осуществлять актуализацию личного жизненного опыта. Коммуникативные: умение слушать других, выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, приходить к общему решению в совместной практической деятельности.
III этап – Актуализация знаний и целеполагание				
Заранее подготовленный	15 мин.	-Ну что, какие слова у вас получились? Как вы считаете,	Обучающиеся отвечают на вопросы	Личностные: согласование своих целей обучения с целями урока, формирование

<p>текст. Раздаточный материал- анаграмма, таблица, стих об огороде.</p>		<p>ребята, куда же предстоит наше путешествие? -Правильно, это огород. (Стихотворение об огороде.) ПРИЛОЖЕНИЕ №2 -Перед вами текст и таблица ПРИЛОЖЕНИЕ №4 и 1 , опираясь на текст, необходимо, заполнить таблицу, чтобы затем презентовать информацию другим группам, так как у каждой группы свой овощ. -Что нового об этих овощах вы узнали? Можно ли объединить овощи в одно блюдо? -А что ещё из них можно приготовить? Давайте посмотрим, перед вами анаграмма разгадайте её. (МУЗИС) ПРИЛОЖЕНИЕ №8 -У вас получилось слово смузи. Что же такое это смузи? -Давайте назовем тему занятия? Какие задачи перед</p>	<p>Учащиеся работают в группе и составляют таблицу. Затем один из представителей группы презентует информацию у доски. Представленную таблицу вывешивают на доске. Отвечают на вопросы. В группах разгадывают анаграмму. Отвечают на вопросы. Тема урока: Смузи!</p>	<p>учебно-познавательного интереса к учебному материалу, принятие социальной роли обучающегося, независимость и критичность мышления. Регулятивные: целеполагание, принимать и осуществлять учебную задачу, самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения действия. Познавательные: осознавать учебную задачу, строить логическое высказывание, поиск и выделение необходимой информации. Коммуникативные: умение слушать других, выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, участвовать в коллективном обсуждении, работать в сотрудничестве.</p>
--	--	---	--	--

		нами будут стоять?		
IV этап – Поисковая и исследовательская деятельность				
Заранее подготовленные картинки с названиями овощей, фруктов. Раздаточный материал (схема описания). Экран, компьютер, проектор.		Рассказ учителя про появление смузи, виды. ПРИЛОЖЕНИЕ №5 Проведение двигательной речевой физкультминутки для всего тела. ПРИЛОЖЕНИЕ № 6	Повторяют движения за учителем, чтобы снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.	Личностные: принятие социальной роли обучающегося; независимость и критичность мышления; развитие навыков сотрудничества. Регулятивные: преобразование практической задачи в познавательную, умение проводить взаимопроверку работы, самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения действия. Познавательные: ориентироваться в системе знаний по теме урока. Коммуникативные: умение слушать других, работать в сотрудничестве, приходить к общему решению в совместной практической деятельности при работе в паре, группе.
V этап - Рефлексия учебной деятельности				
Подготовленные загадки, блендер, овощи для смузи.	7 мин.	-Ребята, давайте ещё раз вспомним о каких овощах мы сегодня говорили. -Кто напомним как звучит тема занятия? -Правильно «Смузи». Давайте попробуем его сейчас приготовить. - Учитель организует работу с загадками. -Сегодня мы попробуем приготовить напиток смузи. -для этого мы используем блендер. -что такое «Блендер»?	Обучающиеся отгадывают загадки, ответы принимаются по поднятой руке. Ребята отвечают на вопрос	Личностные: независимость и критичность мышления, умение давать верную эмоциональную оценку своей деятельности на уроке. Регулятивные: оценивают предложенные варианты решений. Познавательные: сравнивать и анализировать результаты предложенного задания, обосновывать свое мнение.

		<p>-Правильно это электроприбор, давайте вспомним правила использования электроприборов.</p> <p>- Учитель складывает заранее приготовленные овощи в блендер. Готовит смузи.</p> <p>1.Красная девица сидит в темнице, А коса на улице. морковь</p> <p>2.Травянистый кустик-пудель, Не лишён густых кудрей, Пряный круглый корень-клубень, Это — в грядке ... (сельдерей)</p> <p>3.Видишь, конус непонятный, А на вкус такой приятный. Красный, жёлтый и зелёный, Он в салат свежий влюблённый. (Перец).</p> <p>4.Как на нашей грядке выросли загадки — сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры).</p> <p>5.Это вовсе не игрушка —</p>	<p>Учащиеся по предложенной таблице вспоминают правила использования электроприборов.</p> <p>ПРИЛОЖЕНИЕ 10</p>	
--	--	---	--	--

	<p>Ароматная... (петрушка)</p> <p>б. Жгучий, пахнет как лимон, С корневищем вкусным он. В пряники под Новый год, В тесто «На ура» идёт, Кто ботанику не знает, Пряность корнем называет. Имбирь</p> <p>- У нас получился очень полезный напиток-смузи. - Как вы думаете, ребята, будет ли полезен этот напиток? - Почему? - Обращаю ваше внимание на таблицы, которые вы заполнили. - Но хоть этот напиток полон витаминов, всё-таки для некоторых людей может быть опасен. Чем? - Учитель акцентирует внимание учащихся, что напиток может вызвать аллергию. - Желаящие могут попробовать.</p>	<p>Ребята говорят о том, что этот напиток будет полезен, так как содержит большое количество витаминов. Обращаемся ещё раз к таблицам, которые ребята заполняли в начале занятия.</p> <p>Ребята высказывают свои предположения.</p>	
VI этап – Итог учебного занятия. Домашнее задание			

<p>Раздаточный материал – бумажные стаканчики, рецепты смузи.</p>	<p>5- 7 мин.</p>	<p>Учитель раздает стаканчики. -А сейчас я попрошу вас, ребята создать свой смузи, но не из овощей и фруктов, а из слов чем же полезен смузи. (витамины, удовольствие, вкусно и т.д.). Дайте название своему напитку. -Сейчас я раздам вам несколько рецептов смузи. ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 -Попробуйте приготовить смузи по одному из предложенных рецептов и, если не сложно отправить, фото или видео отзыв на мою почту, которая указана внизу рецептов. - Спасибо за урок!</p>	<p>Обучающиеся создают свой смузи, рассказывают, что у них получилось. Объясняют почему положили в смузи именно эти слова.</p>	<p>Личностные: независимость и критичность мышления. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, оценивать достигнутые результаты, планировать будущую деятельность. Познавательные: анализировать степень усвоения нового материала, деятельность на уроке. Коммуникативные: выслушивают одноклассников, озвучивают своё мнение.</p>
---	-------------------------	---	--	--

Список литературы

1. www.zsgk-tmn.ru
2. bolshoyvopros.ruinfourok.ru
3. mega124.rupovarenok.ru
4. kopilkaurokov.ru
5. maam.ru@yandex.ru

Приложения к практической части.

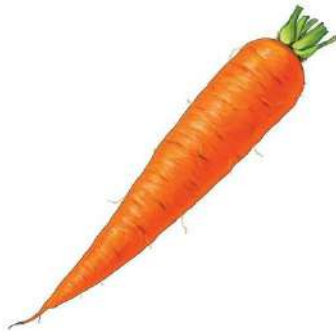
1. Таблица

цвет	вкус	Место произрастания	Как употребляют в пищу	польза	вред	Витамин

2. Стих об огороде

 <p>В огороде много гряд.</p>	 <p>Тут и репа,</p>	 <p>и салат,</p>
 <p>тут и свекла,</p>	 <p>и горох,</p>	 <p>а картофель разве плох?</p>
 <p>Наш зеленый огород</p>	 <p>нас</p>	 <p>прокормит круглый год.</p>

3. Фото овощей



4. Тексты:

1. **Морковь** — полезный овощ, который называют «королевой овощей». Она известна человеку с глубокой древности, её родиной считается Афганистан. Сначала корень растения был фиолетового цвета, а оранжевой морковь стала только в XVII веке

Морковь содержит большое количество питательных и полезных веществ, таких как сахара, крахмал, витамины и минералы. Главная ценность овоща — высокое содержание бета-каротина (провитамина А), витамина С, Е, К и нескольких витаминов группы В.

Некоторые свойства моркови:

- Используется в народной медицине для лечения сердечно-сосудистых и кишечных заболеваний, малокровия, полиартрита.
- Морковный сок — первое средство для лечения авитаминозов.
- Фитонциды, содержащиеся в моркови, убивают микробов, поэтому она — эффективное средство при простуде и тонзиллите.
- Широко известны свойства моркови укреплять сетчатку глаза, что делает её полезной при близорукости и усталости глаз.
- Морковь помогает заживлять и уменьшать боль при гнойных ранах, ожогах и язвах на коже.

Морковь используется во многих кухнях мира. В Европе и Азии это важный элемент салатов, овощных рагу, бульонов и супов. Благодаря своему сладкому вкусу морковь используется во многих десертах.

2. **Сельдерей** — небольшое травянистое растение, которое стало одной из любимых приправ для блюд средиземноморской кухни. Впервые сельдерей стали выращивать в Европе, а сегодня он — один из самых популярных видов огородной зелени.

У сельдерея съедобны все части: листья, семена, побеги и корни. Существует несколько сортов сельдерея, в основном, корневых и стеблевых.

Родина сельдерея — Средиземноморье, его дикие формы до сих пор растут в тех местах. Сельдерей использовали с незапамятных времён: в Древнем Египте его выращивали в лекарственных целях, а в Древней Греции и Риме сельдерейными листьями венчали триумфаторов.

Сельдерей очень полезен: он содержит витамин А, который сохраняет здоровье кожи и слизистых оболочек, фолиевую кислоту, витамины группы В, витамин С, а также большое количество витамина К, который улучшает функции крови и костной системы.

Стеблевой сельдерей — один из самых низкокалорийных овощей. В 100 г этого растения содержится всего 16 ккал. В то же время он богат клетчаткой, которая надолго сохраняет чувство сытости.

Однако у сельдерея есть и недостатки: из-за высокого содержания эфирных масел зелень сельдерея может оказаться сильным аллергеном. Специалисты рекомендуют с осторожностью есть сельдерей во время беременности, а также стараться не сочетать этот овощ с мочегонными препаратами.

3. **Родина сладкого перца** — Центральная и Южная Америка, где его выращивали ещё древние майя и ацтеки.

В Европу перец попал через экспедиции Христофора Колумба в конце XV века. Однако первые сорта были острыми. В Болгарии в начале XX века селекционеры вывели крупноплодный сладкий перец с мягким вкусом и ароматом. В честь страны происхождения овощ получил название — «болгарский».

В Россию сладкий перец попал в середине XX века благодаря культурному обмену между странами. Болгария начала экспортировать перец в СССР, и этот овощ стал популярным в России.

Полезные свойства

Сладкий перец богат витаминами и минералами, например:

- Витамин С укрепляет иммунитет и помогает усваивать железо.
- Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы.
- Антиоксиданты (бета-каротин, лютеин и зеаксантин) улучшают зрение.
- Калий положительно влияет на кровяное давление.
- Магний и железо способствуют улучшению общего самочувствия и поддержанию здоровья костей.
- Пищевые волокна помогают контролировать уровень сахара в крови и сохранять микрофлору кишечника. media.halvacard.ru

Важно: сладкий перец может нанести вред здоровью, например, людям с повышенной кислотностью желудка, гастритом или панкреатитом не рекомендуется употреблять свежий перец.

4. Помидор — это вкуснейший овощ, который используется в приготовлении многих блюд. Слово «помидор» переводится с итальянского языка как «золотое яблоко».

Родиной томатов считают Южную Америку (Перу и Эквадор), где их ввели в культуру в III веке до нашей эры. После открытия Америки томаты были завезены в Испанию и Португалию, откуда они распространились по Европе, сначала в качестве декоративного растения.

В Россию томаты проникли в XVIII веке, по-видимому, с Балканского полуострова.

Помидоры очень полезны — в них содержится масса клетчатки, витаминов группы В, аскорбиновой и фолиевой кислот, калия, натрия, фосфора, магния, кальция, железа, йода, а также других элементов, важных для сохранения здоровья.

Отдельного упоминания достоин содержащийся в помидорах холин — он помогает снизить уровень холестерина в крови, способствует образованию гемоглобина и укрепляет иммунитет.

В мире существует около 10 000 разновидностей томатов, они бывают не только красного, розового и жёлтого, но и чёрного цвета.

Ежегодно на Земле выращивают более 60 млн тонн томатов.

- 5. Петрушка** — удивительное растение, настоящее сокровище здоровья и красоты. Её родина — горные районы Средиземноморья. Есть две формы петрушки: корневая и листовая, у каждой из них есть свои многочисленные сорта. У корневой петрушки в качестве ароматной приправы используют мясистые корнеплоды и листья, у листовой — только листья, так как корнеплоды у неё не образуются.

Петрушка — лидер среди овощных культур по содержанию витаминов. В её составе есть витамины группы В, РР, К, аскорбиновая кислота, магний, кальций, железо, фтор.

Петрушка обладает лечебными свойствами. Её используют для лечения заболеваний мочевого пузыря, почек, желудка. Препараты из петрушки оказывают противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, мочегонное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие, повышают аппетит.

Петрушка широко применяется в косметологии — для лечения кожных заболеваний, отбеливании и улучшении цвета кожи. Применяют её при прыщах, ушибах, для выведения веснушек.

Петрушка придаёт великолепный аромат горячим кушаньям — супам, борщам, бульонам. Листья и корни её используют в качестве приправы к мясным, рыбным, овощным блюдам.

- 6. Имбирь** — одна из самых древних известных людям пряностей. Он пришёл к нам из Азии и Индии и распространился по всему миру. В давние времена имбирь считался роскошью, которую мог позволить себе не каждый.

В Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства с незапамятных времён. Его считали способным сохранять молодость, укреплять силы, согревать и лечить от простуды. Известно, что китайские моряки всегда брали с собой в плавание корни имбиря и жевали, чтобы меньше страдать от морской болезни, если корабль попадал в шторм.

В имбире содержится множество антиоксидантов и витаминов: А, В1, С, В2, микро- и макроэлементы (железо, цинк, натрий, калий, соли кальция, магния, фосфора) и он богат всеми необходимыми для здоровья человека аминокислотами.

Пряность уменьшает содержание сахара в крови и стимулирует выработку ферментов, отвечающих за расщепление жира. Также доказано, что имбирь продлевает ощущение сытости.

5. Рассказ про смузи и его виды

Первые смузи стали продавать в 30-х годах XX века в Калифорнии. Основной напиток стали рецепты из Бразилии, а также традиции приготовления прохладительных напитков из фруктов, которые существовали в странах с тропическим климатом.

Развитие и популяризация

Массовая популярность смузи пришла в конце 1960-х годов в США, когда его начали продавать в магазинах здорового питания.

В начале 1970-х годов компания Smoothie King начала выпускать смешанные фруктовые напитки под названием «смузи». Однако один из основателей фирмы, Стефан Кунау, признаёт, что термин появился в конце 1960-х годов в культуре хиппи и относился к фруктовым напиткам.

В Россию смузи пришли в 1990-е годы.

Существует множество видов смузи, например:

Овощные — из моркови, свёклы, томатов и других овощей.

Фруктовые — из свежих ягод и фруктов, иногда с добавлением мёда, молока, пряностей, орехов.

Ягодные — из одного вида ягод или их смеси.

Зелёные — с добавлением шпината, сельдерея, петрушки.

Молочные — с молоком, йогуртом, кефиром.

Комбинированные — сочетают ягоды, фрукты, овощи, молочные продукты и другие компоненты.

6. Физминутка



Физкультминутка

Мы пойдём в огород, *(шагать на месте)*
Много там всего растёт: *(развести руки в стороны)*
Огурцы сорвём мы с грядки, *(срывать воображаемые огурцы)*
Помидоры с кожей гладкой, *(кистями рук обрисовать круглую, шарообразную форму)*
Толстая репка *(поставить руки на пояс)*
Засела в землю крепко. *(покачаться из стороны в сторону)*
Дёргай, дёргай из земли *(изобразить как будто дёргаем из земли)*
Всё собрали, посмотри. *(развести руки в стороны)*

01.07.2020 13

7. Рецепты смузи

Полезные смузи



Банан

Клубника

Молоко



Сельдерей

Яблоко

Огурец



Банан

Яблоко

Мандарин



Морковь

Йогурт

Манго

Larisa.alex-2013@yandex.ru

Жду ваши отзывы))))))

8. Анаграмма

МУЗИС

9. Карточки для составления слов

П	Е	Р	Е	Ц				
С	Е	Л	Ь	Д	Е	Р	Е	Й
П	О	М	И	Д	О	Р		
И	М	Б	И	Р	Ь			
М	О	Р	К	О	В	Ь		

П Е Т Р У Ш К А

Приложение 10

