

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 10
имени Героя Советского Союза Фёдора Константиновича Асеева»

Внеклассное занятие

*«Правильное питание – залог крепкого
здоровья».*

Составил:

учитель начальных классов

первой категории

Никитина Галина Алексеевна

2017

Тема занятия:

«Правильное питание – залог крепкого здоровья»

Цель занятия:

- Воспитательная: воспитание навыка следить за своим здоровьем
- Образовательная: приобретение новых ЗУН, активизация словаря
- Развивающая: развитие высших психических функций

Используемые инновационные технологии: интерактивный и диалоговый характер занятия, игра-демонстрация

Используемое оборудование:

- Мультимедийная презентация
- Дидактический материал к теме
- Карточки с заданиями
- Фонотека с записями музыки для релаксации и игровых упражнений

Цели:

- Уточнить представление детей о значении продуктов питания, витаминах, вкусной и вредной еде
- Обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровье и условиях, способствующих его сохранению и укреплению
- Воспитывать привычку следить за своим здоровьем

Задачи:

- Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения здоровья и условиях, способствующих этому
- Систематизировать знания о правильном питании, необходимости двигательной активности
- Вызвать интерес к вопросу здоровья

Оборудование:

- Презентация
- Карточки – витамины, углеводы, жиры, белки
- Карточки – пословицы, поговорки
- Коллаж – реклама полезных продуктов
- Письмо от Карлсона

Ход занятия

I. Организационный момент

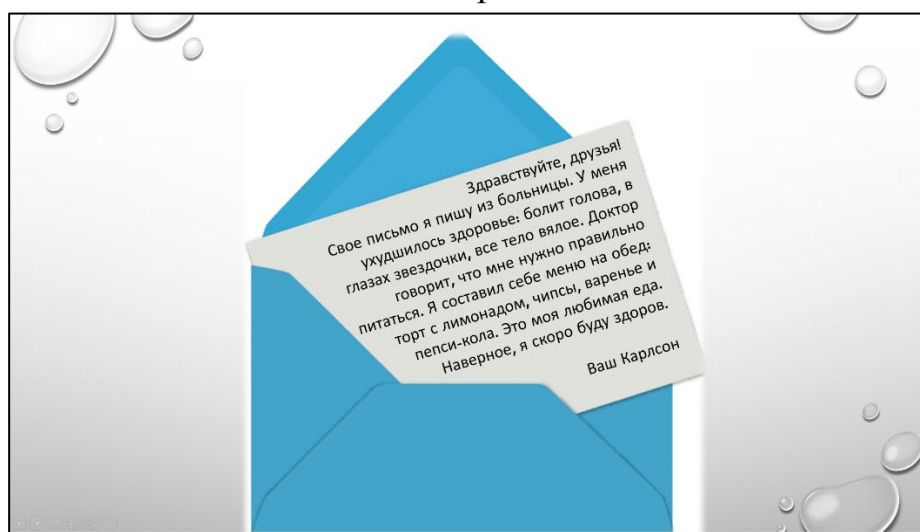
- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о правильном питании, что нужно кушать, чтобы сохранить свое здоровье и отправимся в гости к здоровой пище.

- В нашу школу пришло очень странное письмо. Я хочу вам его прочитать.

«Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон»



-А вы верите, что Карлсон будет здоров? Почему? *(отвечают)*

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Самый хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье надо сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю сам – все расскажу

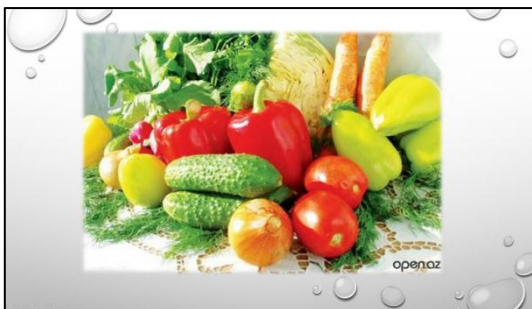
-Как вы думаете, зачем человек употребляет продукты питания? *(ответы детей)*. Чем питаются животные? *(ответы детей)*

Одни звери едят только растительную пищу и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом, они называются хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и

питается человек? (ответы детей)

-Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы
Чтобы прыгать,
Песни петь, дружить
Чтоб расти и развиваться,



сесть,
кувыркаться,
смеяться.

И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

-А как правильно себя накормить, чтобы не попасть в больницу как Карлсон?

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

-Завтрак должен быть плотным, чтобы энергией на целый день. Самым лучшим источником энергии является каша – русское блюдо и очень полезное. Недаром людей в народе говорят «мало каши ел».



зарядится
исконно
про хилых

II. Работа в парах. Игра «Собери пословицы»

Карточки с пословицами и поговорками о полезной еде

- Всякому нужен и обед, и ужин
- Голодной лисице виноград снится
- Если щи хорошо, другой пищи не ищи
- Хлебушко калачу дедушка
- Больному помогает врач, а голодному – калач

III. Игра «Хорошо-плохо»

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все – без исключения!
В этом нет сомнения!
Гигиена и здоровье,

Травы, овощи и фрукты,
Рука об руку идут.

- Ешьте больше овощей – будете здоровы! А как вы нас слушали – сейчас проверим, поиграв в игру «Хорошо-плохо»

Чтец 1.

Вам мальчишки и девчонки,
Приготовили советы мы.

Чтец 2.

Если наш совет хороший
Вы похлопайте в ладоши

Чтец 3.

На неправильный совет
Говорите нет, нет, нет.

Чтец 1.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 2.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
Нет, нет, нет.

Чтец 3.

Говорила маме Света:
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Светы
Дырка в каждом, каждом зубе
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Света? Нет.

Чтец 1.

Навсегда запомните,
Милые друзья,

Спать идти нельзя,
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Чтецы хором.

Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что – нет.

IV. Командная игра «Красная и зеленая кастрюлька»

2 команды. Приготовление овощного салата.

Свекла.

Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Ешь сама и угощай –
Лучше свеклы нету!

Капуста

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные
Пироги капустные.

Помидор.

Самый вкусный и приятный
Уж конечно, сок томатный,
Витаминов много в нем!

Огурец.

Я длинный и зеленый,
То свежий, то соленый,
Расту я в огороде,
Любим во всем народе,
Вот какой я молодец,
Называюсь огурец.

V. Знакомство с витаминами

-Вас не мучает вопрос: что же есть такое в пище, без чего невозможно жить?



Витамин А. нужен для укрепления зрения. Его можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В. Делает человека бодрым, веселым, укрепляет сердце. Его можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Витамин D. содержится этот витамин в продуктах животного происхождения: в жирном сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, сельди.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Витамин С. Самый популярный витамин. Если не хватает этого витамина, организм перестает сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

VI. Подведение итогов.

-Итак, ребята, сегодня мы познакомились с правильным питанием и витаминами! Помните – мы то, что мы едим! Если кушать здоровую пищу, то и мы будем здоровы! Спасибо!