Факультативное занятие

1 класс

Тема: Самый важный урок в школе здорового питания

*Михаловская Наталья Анатольевна,*

*учитель начальных классов ГУО «Гимназия № 10 г. Молодечно»*

**Цель:** формирование представлений о значении питания в жизни человека, о рационе питания и его влиянии на здоровье.

**Задачи:**

* способствовать формированию навыков здорового питания, осмысленного самостоятельного выбора продуктов и блюд для своего рациона;
* создавать условия для развития логического мышления, памяти, внимания, обогащения словарного запаса, коммуникативных навыков при работе в парах, группах;
* содействовать воспитанию культуры питания и бережного отношения к своему здоровью.

**Оборудование**:мультимедийная презентация, мультфильм «Жила-была Царевна. Про еду», картинки-витамины, индивидуальные карточки для работы в парах, группах, макет «Цветик-семицветик», карточки «Меню», памятки «Правила Правильного Питания», картинки-смайлики для рефлексии.

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент.**

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

– При встрече люди издавна желали друг другу **здоровья**: *«Здравствуйте, доброго* ***здоровья****!»*, *«Как ваше драгоценное* ***здоровье****?»*.

Еще в Древней Руси говорили: *«****Здоровье не купишь****»*, *«Дал бы Бог* ***здоровья****, а счастья найдешь»*.

– Когда мы произносим эти слова, то желаем тем, с кем встречаемся, добра, радости, здоровья.

**II. Актуализация знаний.**

– Вам знакомы эти слова:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели.

– Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки Валентина Катаева «Цветик-семицветик»? *(Чтобы мальчик стал здоровым.)*

– Сейчас мы с вами тоже сделаем свой волшебный «Цветик-семицветик». На лепестках расположились пословицы. Вам нужно выбрать пословицы, которые относятся к здоровью, будьте внимательны (дети определяют нужные пословицы и составляют «Цветик-семицветик» на плакате с изображением основания цветка). ***Слайд 2***

1. В **здоровом теле – здоровый дух**.
2. Без труда не выловишь и рыбки из пруда.

3. Где **здоровье**, там и красота.

4. Хлеб – всему голова.

5. **Здоров** будешь – все добудешь.

6. Забота о **здоровье – лучшее лекарство**.

7. Если хочешь быть **здоров – правильно питайся**.

8. **Здоровье** сгубишь – новое не купишь.

9. Старый друг лучше новых двух.

10. Береги платье снову, а **здоровье смолоду**.

11. Семь раз отмерь – один раз отрежь.

– Молодцы, ребята. Вы хорошо справились с заданием.

***Работа в группах.***

**–Вам нужно ответить на вопрос: *«Что на свете всего дороже?».* Узнаете, если расшифруете слово, используя шифр. (Приложение 1)**

– Что на свете всего дороже? Прочитаем хором. *(Здоровье.)* ***Слайд 3***

– Давайте вспомним, какие правила питания нужно знать и выполнять, чтобы быть здоровыми. Слайд 4

* *Мой руки перед едой.*
* *Употребляй полезную и разнообразную пищу.*
* *Ешь не меньше 4 раз в день.*
* *Старательно пережевывай пищу.*

1. **Сообщение темы занятия.**

Ребята, нам принесли письмо. Как вы думаете, от кого? ***Слайд 5***

– Послушайте письмо, которое прислал Ням-Нямчик:

*«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 кока-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*

*Ваш Ням-Нямчик».*

* Почему Ням-Нямчик попал в больницу?
* Правильное ли меню он составил?

– Сегодня мы поговорим о том, как нужно правильно и разнообразно питаться. Будем учиться выбирать полезные продукты питания и поговорим о не очень полезных продуктах, которые можно употреблять в пищу иногда.

**IV. Обсуждение.**

– Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент счастья. Иногда ребята, заигравшись, забывают про еду. Некоторые постоянно жуют сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда – и у них нет аппетита. К чему это может привести, вы узнаете, просмотрев мультфильм.

***Просмотр мультфильма «Жила-была Царевна. Про еду»*** ***https://www.youtube.com/watch?v=bVdsZwxxqRc***

* Что произошло с царевной, когда она отказалась от полезной пищи? *(Слабость, усталость, стала испытывать голод.)*
* К чему привело употребление огромного количества сладостей? *(Аллергия.)*
* Осознала ли царевна свои ошибки? *(Да.)*
* Сколько раз нужно питаться в день? *(Не менее 4 раз в день.)*

– Ученые установили, что если есть в определенные часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит. Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться.

И при этом не болеть

Нужно правильно питься

С самых юных лет уметь.

(Стихотворение читает учащийся.)

* Что является источником энергии? *(Пища.)*
* Для чего человеку нужна пища? *(С пищей в организм человека поступают необходимые питательные вещества.)*

Вывод:человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности организма.

– Важным условием питания является разнообразие. Но не все продукты одинаково полезны. Неправильное питание может привести к болезням.

***Двигательная минутка.***

– Поменялись местами те, кто всегда моет руки перед едой.  
– Поменялись местами те, кто завтракает.  
– Поменялись местами те, кто любит кашу.

***Работа в парах.***

Анализ поведения за столом героев сказки А. Толстого.

– А давайте, только на одну минутку заглянем в гости к сказочным героям сказки А. Толстого «Золотой ключик». Послушайте и обратите внимание, как ведет себя за столом Буратино. ***Слайд 6***

*…****Буратино сел за стол, подвернул под себя ногу. Миндальные пирожные он запихивал в рот целиком и глотал, не жуя.***

***В вазу с вареньем залез прямо пальцами и с удовольствием обсасывал их. Когда девочка отвернулась, чтобы бросить несколько крошек пожилой жужелице, он схватил кофейник и выпил все какао из носика.***

***Поперхнулся, пролил какао на скатерть.***

***Тогда девочка сказала ему строго…***

- Как вы думаете, а какие замечания сделала Мальвина Буратино?

Ответ: 1) вымыть руки; 2) вытащить из-под себя ногу и опустить ее под стол; 3) не есть руками, для этого есть ложки и вилки.

***Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».***

Учащиеся должны выбрать из группы продуктов (карточки) полезные и положить их в корзину. (Приложение 2) ***Слайд 7***

* Почему вы не все продукты положили в корзину? *(Ответы детей.)*

– Употребление в пищу данных продуктов – прямая дорога к ожирению, сердечным заболеваниям. Жирная пища приводит к увеличению веса. Пища, содержащая большое количество красителей, постепенно отравляет наш организм и вызывает привыкание.

Вывод:в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключив те, которые укорачивают жизнь.

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| *Если мой совет хороший,*  *Вы похлопайте в ладоши.*  *На неправильный совет*  *Вы потопайте: «Нет, нет!»* | *Не грызите лист капустный,*  *Он совсем, совсем невкусный.*  *Лучше ешьте шоколад,*  *Вафли, сахар, мармелад.*  *(Топают.)* |
| *Постоянно нужно есть*  *Для здоровья нашего*  *Фрукты, овощи, омлет,*  *Творог, простоквашу.*  *(Дети хлопают.)* | *Зубы вы почистили*  *И идите спать.*  *(Хлопают.)*  *Захватите булочку*  *Сладкую в кровать.*  *(Топают.)* |
| *Надо кушать помидоры,*  *Фрукты, овощи, лимоны,*  *Кашу – утром, суп – в обед,*  *А на ужин – винегрет.*  *(Хлопают.)* | *Ну, а если свой обед*  *Ты начнешь с кулька конфет,*  *Жвачкой импортной закусишь,*  *Будешь иметь ты бледный вид*  *И неважный аппетит!* |

**Работа в группах**.

Составление меню. (Приложение 3)

* Что такое меню? *(Это список блюд.)*

*(Учащимся предлагается составить меню из предложенного списка блюд, подчеркнув нужное.)*

1-я группа – составляет меню на завтрак;

2-я группа – на обед;

3-я группа – на полдник;

4-я группа – на ужин.

*Дополнительная информация.*

* Каша – очень полезное блюдо. Недаром про хилых людей говорят: «Мало каши ел». В старину существовал обычай: в знак примирения варить кашу.
* «Не ложись сытым – встанешь здоровым» - так говорят в народе. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть легкой.

**«Витаминные» загадки**. ***Слайд 8***

* Подумайте, какие продукты обязательно должны быть в меню школьника? Почему? *(Овощи и фрукты. Они содержат много витаминов).*

|  |  |
| --- | --- |
| *Ароматное, спелое, гладкое,*  *Наливное, румяное, сладкое.*  *(Яблоко.)* | *Этот вкусный желтый фрукт*  *Нам из тропиков везут.*  *(Банан.)* |
| *На веточке тонкой*  *Повисла красиво*  *Душистая, сладкая*  *Желтая…(Слива.)* | *Этот фрукт, как лампочка,*  *Горит среди ветвей.*  *Сочный, зрелый сахарный –*  *Сорви его скорей! (Груша.)* |
| *Что за овощ, отгадай –*  *В кочанах весь урожай. (Капуста.)* | *В сказке тянет весь народ*  *Сладковатый корнеплод. (Репа.)* |
| *Для борща и винегрета*  *Пригодится овощ этот. (Свекла.)* | *Когда мы овощ этот чистим,*  *То слезы капают из глаз.*  *В нем витаминов, минералов*  *На зиму долгую запас. (Лук.)* |

**V. Закрепление.**

* Почему витамины так необходимы? *(Большинство витаминов в организме человека не образуются и не накапливаются, а поступают только с пищей.)*
* Какие витамины вы знаете?

***Работа в группах.***

*Поделись информацией.*

*Учащиеся получают карточки с информацией о витаминах. Каждая группа готовит сообщение.* (Приложение 4)

Тест «Польза-вред». *Взаимопроверка. (*Приложение 5)

*Дети в таблице отмечают полезные и вредные продукты.*

| Продукты | Полезные продукты (+) | Не очень полезные продукты (-) |
| --- | --- | --- |
| Овощи |  |  |
| Фрукты |  |  |
| Чипсы |  |  |
| Рыба |  |  |
| Кока-кола |  |  |
| Молоко |  |  |
| Сок |  |  |
| Шоколад |  |  |
| Торт |  |  |
| Нежирное мясо |  |  |
| Сыр |  |  |
| Творог |  |  |
| Чупа-чупс |  |  |
| Кириешки |  |  |

1. **Подведение итогов. Рефлексия.**

– Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Помните: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

– Давайте дадим полезные советы по питанию Ням-Нямчику, которые помогут ему выздороветь. *(Ответы детей.)* ***Слайд 9***

– Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. Чтобы вы сами не забыли эти советы, но и смогли поделиться с друзьями и родственниками, я дарю вам памятки по здоровому питанию. (Приложение 6)

*–* Закончить наш урок мне хотелось бы следующими строчками:

*Здоровые дети – в здоровой семье.*

*Здоровые семьи – в здоровой стране.*

*Здоровые страны – планета здорова.*

*Здоровье! Какое прекрасное слово!*

*Так пусть на здоровой планете*

*Растут здоровые дети!*

– Осталось лишь узнать, было ли полезно наше занятие. У вас на партах есть изображение Ням-Нямчика. (Приложение 7)

–Сейчас вы должны раскрасить его:

* Зеленый – урок полезен и интересен.
* Синий – не все понятно, я скучал(а).
* Красный – урок мне пользы не принес, было неинтересно.

Приложение 1

****

****

Приложение 2



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Приложение 3

**Меню на завтрак**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время завтрака.*

|  |
| --- |
| Картофель жареный, сосиска, чай, пельмени, рисовая каша, бутерброд с маслом и сыром, апельсиновый сок, какао, макароны с сыром, мармелад. |

**Меню на обед**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время обеда.*

|  |
| --- |
| Хлеб, компот из сухофруктов, чипсы, щи, шоколад, макароны с котлетой, рыба, картофельное пюре, апельсиновый сок, овощной салат. |

**Меню на полдник**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время полдника.*

|  |
| --- |
| Молоко, конфеты, какао, халва, яблоко, борщ, чипсы, печенье с чаем, булочка, зефир. |

**Меню на ужин**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время ужина.*

|  |
| --- |
| Кефир, творожная запеканка, борщ, батон, омлет, чай, пельмени, блинчики с творогом, гречневая каша, пирожок, вафли. |

Приложение 4

**Тест «Польза-вред»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Полезные продукты (+) | Не очень полезные продукты (-) |
| Овощи |  |  |
| Фрукты |  |  |
| Чипсы |  |  |
| Рыба |  |  |
| Кока-кола |  |  |
| Молоко |  |  |
| Сок |  |  |
| Шоколад |  |  |
| Торт |  |  |
| Нежирное мясо |  |  |
| Сыр |  |  |
| Творог |  |  |
| Чупа-чупс |  |  |
| Кириешки |  |  |

Приложение 5









Приложение 6

Памятка «Правила Правильного Питания»



Приложение 7

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |