Факультативное занятие

«По ступенькам правил здорового питания»

2 класс

Тема: Кто пасётся на лугу?

*Ярмак Алла Валентинова,*

*учитель начальных классов*

*ГУО «Средняя школа № 2 г. Столбцы»*

**Цель:** овладение основами здорового образа жизни, через усвоение норм и правил здорового питания.

**Задачи:**

сформировать знания о пользе молочных продуктов, необходимости включения их в рацион питания;

познакомить с разнообразием молочных продуктов;

актуализировать знания и умения, связанные с гигиеной полости рта, бережным отношением к зубам;

сформировать устойчивый интерес и позитивное отношение к собственному здоровью.

**Оборудование:** письмо-послание,красный подарочный пакет**,** бутылка молока «Простоквашино», телевизор, музыкальная колонка, зубные щётки, стаканчики, картинки из серии «Молочные продукты», ковер, ростовой костюм коровы, тетрапакеты с молоком «Тема» 200 мл, аудиозапись «Паровоз Букашка», видеозапись «Летний луг», мультипликационный фильм «Кто пасется на лугу», фрагмент мультипликационного фильма «Добрый доктор Стоматолог»**.**

**Ход занятия**

**I Эмоциональная подготовка учащихся**

Дорогие ребята, здравствуйте! Сегодня у нас очередная встреча на любимом нами факультативном занятии «По ступенькам правил здорового питания». Вижу, вы уже немного взволнованы и хотите узнать, куда же пропал наш Ням-Нямчик? Отвечаю: «Он вместе с профессором Суперсилой, Витаминой Витаминовной и детьми Ваней и Машей отправились в командировку на Средиземное море». К следующему занятию мы должны собрать и привезти много полезной информации о дарах моря. Профессор Суперсила для нас оставил послание. Ой, а где же оно? Наверное, когда проветривали класс, его ветром куда-то перенесло. Помогите мне найти конверт с посланием (ребята ищут в классе).

**II Актуализация знаний и мотивация на дальнейшую деятельность**

Текст послания:

Здравствуйте, мои дорогие ребята! Знаю, что сегодня у вас познавательная и интересная тема занятия «Кто пасётся на лугу?». Думаю, вы узнаете много полезной информации. А сейчас, встаньте, повернитесь спиной к доске, пройдите три шага вперёд и посмотрите налево. Что видите? (красный яркий пакет). То, что в нем лежит – бесценно! Для здоровья человека просто необходимо!

***От него — здоровье, сила***

***И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.***

Догадались что это?(Молоко)

Сегодня на занятии мы будем говорить о пользе молочных продуктов, значении их для здоровья зубов человека. Продолжить разговор предлагаю на лугу. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь!

Дети образуют паровоз и под песню «Паровоз Букашка» едут на луг. Как хорошо на лугу! Садитесь! (дети размещаются на ковре)

Просмотр видеозаписи «Летний луг».

**III Релаксация**

**Упражнение «Деревце» (**для осанки,выполняют стоя). Сделаем вдох и выдох. Плавно поднимаем руки над головой, держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся вверх всем телом. Вытягиваясь, представляем себя крепким деревом. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм как дерево наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся. Присядьте на травушку-муравушку (на ковер). Послушайте информацию.

 **IV Усвоение новых знаний и первичная проверка понимания**

Материнское грудное молоко – это единственная идеальная пища, защита от многих болезней для грудных детей. В молоке содержится очень важное минеральное вещество – кальций, который необходим маленьким детям для роста костей и зубов. Поэтому молоко полезно, особенно детям разных возрастов.

Животные так же вскармливают своих детенышей молоком: и крошечную морскую свинку, и беспомощного львенка, который потом становится львом. И огромный кит так же в свое время был вскормлен молоком.

Коровье молоко содержит более 20 витаминов и микроэлементов! Поэтому молоко очень важно для людей. А как вы думаете, почему о молоке мы говорим на лугу? Кто пасётся на лугу? (Ответы детей) Именно коровье молоко мы чаще других употребляем в пищу. Древние философы называли молоко «белой кровью или соком жизни».

А кто ещё может пастись на лугу? (козы). Они дают молоко? Из их молока можно изготовить молочные продукты: сыр, творог (на доску прикрепляются картинки из серии «Молочные продукты»).

Кого еще можно встретить на лугу? (лошадей)**.** Знаете ли вы, что кобылы тоже дают молоко? Из кобыльего молока готовится напиток кумыс**.** Молоко дают овцы, верблюды (верблюжье молоко называют шубат) и олени. Оленье молоко очень калорийное. Оно содержит в 3 раза больше белков и в 5 раз больше жиров, чем коровье. По калорийности 1 литр оленьего молока равен 4 литрам коровьего.

**Игра «Когда так говорят»**

Кровь с молоком (так говорят о свежем, румяном лице, а также о человеке с таким лицом)

Молоко на губах не обсохло (о молодом и неопытном)

Впитать с молоком матери (о том, что прочно вошло в привычку и никогда не нарушается)

Вот мы и познакомились с животными, которые пасутся на лугу. Пора возвращаться в класс. По вагонам! (Дети под музыку «Паровоз-букашка» едут домой).

Работа в группах. Ребята, вы хотите узнать, как однажды летом профессор Суперсила с ребятами и Витаминой Витаминовной ходили на пикник? Об этом можно узнать на странице 14 рабочей тетради «По ступенькам здорового питания». Посмотрите, чем заняты наши герои? (беседа).

Обратите внимание на необычные облака со словами. Давайте соберём из слов пословицы и объясним их значение (задание №1).

Что на пикнике будут кушать наши герои? А как эти продукты связаны с молоком? Назовите продукты, которые получили из молока.

Обведите карандашом продукты, приготовленные из молока (задание №2).

**Игра-соревнование**

1. «Кто быстрее разгадает кроссворд» (задание №3).

2. Расшифруй загадки и отгадай их (задание №4).

Как вы думаете, употребление молока и молочных продуктов способствует сохранению здоровых зубов? (ответы детей). Детям в сутки необходимо получать 2 г кальция! А он есть в молоке и молочных продуктах. Вывод: молоко – обязательный продукт для детей.

Ребята, я не случайно попросила вас сегодня на занятие принести зубные щётки. Давайте посмотрим фрагмент мультфильма «Добрый доктор Стоматолог» и постараемся запомнить правила ухода за зубами.

Работа с учебным пособием на странице 17. Выполнение практического задания по отработке навыков чистки зубов.

Раздается стук в дверь. Появляется ростовая кукла «корова». Она говорит о том, что по просьбе профессора Суперсилы принесла вкуснейшее молоко «Тёма». Раздаёт детям молоко в маленьких тетрапакетах, а пока дети пьют молоко, для них демонстрируется мультфильм «Кто пасётся на лугу?»

**V Итог занятия. Рефлексия**

Полезно ли было занятие? Чем? Что нового узнали? Над чем еще нужно поработать каждому из вас?

● все ли получилось;

● были ошибки;

● не усвоил.

Список использованных источников

1. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5KGZkUZeGpE

2. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=pYSENO1D3\_g

3. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ

4. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://muz-color.ru/?s=Песня+Паровоз+Букашка