

Внеклассное занятие для учеников 4 класса
по теме: «Правильное питание – залог здоровья»

Подготовила и провела учитель начальных классов Шашкова Татьяна Якубовна

Цель: сформировать у школьников привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование:

Мультимедиа – проектор, экран;

Карточки с изображением продуктов;

Продукты питания;

Стаканы с разной крупой;

Разрезанные карточки с пословицами;

Карточки БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ;

Листки бумаги и ручки;

Жетоны, конверты, лоточки.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Беседа по теме «Правильное питание – залог здоровья».

Учитель: «Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного. А самое главное – научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». Ведь

здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь». *Тема* нашего занятия «Правильное питание – залог здоровья» и *нацелено* оно на то, чтобы создать условия для формирования потребности ведения здорового образа жизни. Сегодня мы с Вами побываем в «Стране правильного питания» и поговорим о том, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.

Учитель: «Все продукты можно разделить на четыре группы, это БЕЛКИ... а дальше мне помогайте Вы. Какие ещё группы Вы можете назвать? (ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ).

- А сейчас мы разделимся на команды. (Дети берут карточки с изображением продуктов питания и садятся в группы по цвету).

БЕЛКИ – красный цвет (мясо, молоко, рыба, яйца, бобовые).

ЖИРЫ – жёлтый цвет(масло, сыр, сметана, орехи).

УГЛЕВОДЫ – синий цвет – (хлеб, мука, крупы, плоды).

ВИТАМИНЫ – белый цвет (морковь, лимон, зелень, фрукты).

2. Работа с пословицами.

Учитель: - Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, когда его у нас уже нет». Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам. – А вот теперь Вам первое задание! У Вас на столах лежат конверты с разрезанными карточками, на которых написаны пословицы. Ваша задача правильно собрать эти пословицы и объяснить их значение. Победит та команда, которая быстрее справится с этим заданием (она и получает жетончик).

1 группа:

- Дал бы бог здоровья, а счастье найдём.
- Здоров будешь – всё добудешь.

2 группа:

- Здоровье не купишь – его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.

3 группа:

- Не рад больной и золотой кровати.
- У кого болят кости, то не думает в гости.

4 группа:

- У кого что болит, тот о том и говорит.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Молодцы! Вы прекрасно справились с Вашим первым заданием!

Учитель: - А теперь давайте поговорим о ваших группах и продуктах, которые к ним относятся.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать – **ЖИРЫ** и **УГЛЕВОДЫ** (дети называют эти продукты), другие помогают строить организм и делают его более сильным и устойчивым к различным заболеваниям – **БЕЛКИ** (дети называют продукты из этой группы), третьи – содержат много **ВИТАМИНОВ**, которые помогают организму, расти и развиваться.

- А какие витамины встречаются в природе? На этот вопрос я предлагаю Вам ответить при помощи загадок. Я загадываю **загадки**, а Вы их угадываете. Задача каждой команды отгадать как можно больше загадок (за правильную отгадку команда получает жетончик).

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для неё готовим кадки,
И крупной соли полмешка. (Капуста)

Щёки розовы, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редиска)

На грядке длинный и зелёный.
А кадке тёмный и солёный. (Огурец)

Как на нашей грядке
Выросли загадки-
Сочные да крупные,

Вот такие крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (Помидоры)

Закопали в землю в мае.
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали –
Не одну нашли, а десять! (Картошка)

Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе.
И к пище приправа,
И на болезни управа. (Чеснок)

На болоте, на лугу
Витамин зарыт в снегу. (Клюква)

Вот это здорово! Какие вы все молодцы! Разгадали все мои загадки!

3.Работа с правилами здорового питания.

Теперь Ваше следующее задание. Каждая группа должна придумать несколько правил здорового питания. (Каждой группе даётся на обсуждение 2-3 минуты, жетончик получает та группа, чьи правила будут ближе к правилам здорового питания)

Пример:

1. Есть поменьше сладостей и булочек, т.к. в этой пище много углеводов, которые превращаются в жир, что может привести к полноте.
2. Нужно стараться есть разнообразную, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
3. Пища не должна быть горячей, обжигающей.
4. Необходимо соблюдать режим, т.к. организм привыкает к нему и пища лучше усваивается.
5. Утром необходимо завтракать. У школьников (если не завтракали) может болеть голова, внимание будет рассеянным, уменьшится работоспособность.
6. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна, т.к. наедаться на ночь вредно.

Итак, Вы справились и с этим заданием на отлично! А у группы..... получилось это чуточку лучше, поэтому она и получает жетончик!

Ну а теперь дорогие ребята, я приглашаю Вас поиграть в игру «**Вредно – Полезно**». На столе лежат продукты питания. Ваша задача распределить эти продукты на полезные и вредные, и прокомментировать свой выбор. От каждой группы выходит один ребёнок (капитан). У кого получится правильнее, тот и получает жетончик.

Учитель: - А теперь давайте посмотрим, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму. (Проверка выполнений заданий капитанов)

Капитаны перечисляют продукты, которые приносят пользу, а затем продукты которые приносят вред нашему организму.

Учитель: - Итак, полезные продукты у нас это: рыба, мясо, крупы, овощи, фрукты, молочные продукты. Но, ребята, Вы должны знать и запомнить продукты, которые наносят больше вреда нашему организму, нежели пользы это: чипсы, сухарики, кириешки, лимонад, пепси, кока – кола и др.

- Итак, а сейчас мы посмотрим, как Вы поняли, что такое здоровая и полезная пища. Проведём анкетирование. Группы сначала обсуждают, а затем пишут у себя на листочках ответы (у каждой группы на столах лежат анкеты с вопросами). Затем идёт проверка правильности выполнения задания. Побеждает и получает жетончик та группа, которая ответит на все вопросы анкеты правильно.

1) У тебя есть деньги. Что ты купишь покушать в магазине на завтрак?

а) сок, творожный сырок, банан;

б) Лимонад, чупа – чупс, чипсы;

2) Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь?

а) пирожные, чай, шоколадные конфеты, мороженое;

б) картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

в) печенье, бутерброды, лимонад;

3) У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Выбери обед:

а) макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;

б) Жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;

в) салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с гарниром, компот;

4. Составление меню.

Учитель: - А сейчас поговорим о МЕНЮ. Ваша задача объяснить значение слова МЕНЮ, и затем в своих группах составить МЕНЮ ученика 4 класса на день, соблюдая все правила здорового питания. Жетончик получает та группа, которая лучше всех с этим справилась.

5. Итог занятия.

Учитель: - Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране «здорового питания». И сейчас мы определим победителей нашего путешествия (подсчёт жетончиков). Итак, у нас побеждает группа..... И ей присваивается звание главных консультантов по здоровому питанию.

Каждый должен уметь беречь своё здоровье. Я думаю, Вы все сегодня достойны навсегда поселиться в стране «Здорового питания». Посмотрите друг на друга, какие Вы все весёлые и радостные. Надо стремиться в жизни к тому, чтоб каждый день был днём ЗДОРОВЬЯ!

А сейчас дети прочитают нам стихи о том, что сегодня им запомнилось, и о нашей стране «Здорового питания».

Ученик 1:

Вот горит зелёный свет,
Получаем на обед помидоры и капусту,
Лук и перец самый вкусный.
Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.
Фрукты, ягоды, салат -
Всё полезно для ребят.

Ученик 2:

Жёлтый свет – это продукты,
Но не овощи и фрукты.
Сыр, сметана и творог,
Глазированный сырок,
Привезли издалека,
Три бидона молока –
Это всё полезно очень,
Ешьте через день по очереди.

Ученик 3:

Тот, кто хочет толстым стыть,
Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,
Мясо, жареное в масле,
Есть печенье, шоколад,
Фанту пить и лимонад,
Красный цвет подметит метко –
Ешь такое крайне редко.

Учитель: - Я же хочу пожелать Вам крепкого здоровья и научиться всегда, выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что – то хорошее. Спасибо за Ваше внимание и работу и, до новых встреч!