

Тема: «Разговор о правильном питании».

Цель :

- формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания;

Задачи :

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Выделить продукты, которые вредны, опасны для человека и те, которые укрепляют здоровье.
- Распределить полезные продукты на основные группы.
- Определить режим правильного питания.
- Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здорового человека.

Форма организации детей: групповая работа.

Сфера применения: здоровье сберегающие технологии.

Возраст учащихся: 3 класс.

Количество учащихся: 38 человек.

Предполагаемые результаты:

В результате выполнения работы ребята должны узнать:

- группу опасных для здоровья продуктов питания;
- основные группы полезных продуктов питания;
- оптимальный режим питания;

Оборудование: На доске:

«Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»;

Кроссворд, рабочая тетрадь, рисунки и плакаты.

I. Вступление

Я думаю, вы без сомнения знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

-Попробуйте ответить, о чём мы сегодня будем говорить.

(Раздаётся стук в дверь?)

-Кто там?

Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.

Сладкоежка.

Я Сладкоежка Сладкоежкин.

Люблю вкусно поесть.

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое!

Булочки, ватрушки,

Сдобные пампушки.

«Марсы», чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.

Этот тортик мне

И колбаска мне

И конфетки мне

Не подходи ко мне!

Ведущая. *(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.

2

Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

Сладкоежка.

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нету больше радости

Для меня, чем сладости. *(поглаживает животик)*

Ведущая. Ребята, а кто из вас любит сладости?

Сладкоежка.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!

И в боку боль! Ой, и голова заболела!

А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

-Что же случилось со Сладкоежкой?

Знарок здорового питания.

Сладкоежка кушал чипсы,

кока-колой запивал

Врач теперь ему лечиться

На полгода прописал!

Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и веселым,

Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!
Чипсы, кола – ерунда!
Каша, зелень – вот еда!
Как зайдём мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!
Вывести СЛАДКОЕЖКУ.

3

-Как ты себя чувствуешь? Ты понял, что нельзя есть много сладостей?
-Какие же продукты самые полезные?

II. Презентация

Кадры 2и3

-Почему фруктов и овощей нужно есть больше?

III. Витамин А. Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин В. Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Витамин Д. Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

IV. Презентация

(Кадры 4-7)

V. Кроссворд (Кадр 9)

VI. Поиграем в игру «Вершки и корешки».

Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, кабачок, чеснок, горох, редька.

VII. Презентация. (Кадр 10, 11)

- Что нужно делать, чтобы быть сильнее?

VIII. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

1. Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он - здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра -

Здоровы будем мы всегда.

2. Загадки о спорте. (Встают дети, которые занимаются этим видом спорта)

1. Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам ...

(гимнастика)

2. На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.

(шахматы)

3. В том пруду не видно
Ни уток, ни гусей.
Берега из кафеля,
Звать его ...

(бассейн)

4. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...

(баскетбол)

5. Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ...

(каратэ)

6. Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...

(футбол)

3. Работа в тетради. (стр 22, задание 2 и 3)

4. Презентация «Разноцветный стол» (Кадр 8, 12)

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин - винегрет.

Убери из рациона

Кексы, сникерсы и колу

И мороженое, спрайты,

Леденцы и шоколад –

Будет в организме – лад

И здоровы будут глазки

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа -

Будет вечно молода!

5. Работа с пословицами о здоровье. (индивидуальная работа с карточками)

В здоровом теле	(будет здоровым)
Голову держи в холоде,	(здоровый дух)
Быстрого и ловкого	(пристаёт)
Земли сушит зной,	(а ноги в тепле)
К слабому и болезнь	(тот сам себе враг)
Любящий чистоту	(а человека болезнь)
Кто курит табак	(болезнь не догонит)

IX. Частушки о правильном питании.

1.Жир, белки и углеводы

Соблюдать должны баланс

Регулярное питание –

И здоровье высший класс!

2.Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым

И родитель будет рад!

3.Ночью в очень страшном сне

Чипсы бегали по мне.

Очень долго отбивался,

Кириешками кидался.

4. Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным как атлет!

5.На меня напал гастрит.

Говорит, держись, бандит

Будешь «колу», «спрайты» пить

Будешь ты со мной дружить.

6.Говорят, батончик дарит

Наслаждение райское.

Много раз бывал в раю –

Зуб лечу, лекарство пью.

Х. Подведение итогов.

-Хочу закончить наше занятие цитатой Л. Н. Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом».

Итак, ребята, мы сегодня говорили о правильном питании. Надеюсь, что вы теперь знаете, какие продукты наиболее полезны.

Резерв:

Обведи полезные продукты.

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| ○ Гречневая каша | ○ Кефир | ○ Киндер-сюрприз |
| ○ Газировка | ○ Чупа-чупс | ○ Молоко |
| ○ Рыба | ○ Огурцы | ○ Бананы |
| ○ Яблоки | ○ Пирожное | ○ Блинчики |
| ○ Рыба | ○ Пицца | ○ Йогурт |
| ○ Шаурма | ○ Горячие бутерброды | ○ Яйца |
| ○ Чеснок | ○ Лапша Доширак | ○ Сыр |
| ○ Жареная картошка (фри) | ○ Мороженое | ○ Шоколад |
| ○ Овсяная каша | ○ Хлеб | ○ Манная каша |
| ○ Кока-Кола | ○ Салаты | ○ Творог |
| ○ Кирешки или другие сухарики | ○ Помидоры | ○ Колбаса (сосиски) |
| ○ Компот | ○ Беляши, пирожки жареные | ○ Мясо |
| ○ Чипсы | ○ Конфеты | ○ Глазированные сырки |
| ○ Морковь | ○ Торт | |
| | ○ Орехи | |

*В.В. Синицына,
учитель начальных классов МБОУ СОШ № 14 г.о. Мытищи*