

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка  
муниципального района Алексеевский Самарской области

Разработка внеклассного занятия

Тема «Секреты здорового питания»



Казначеева Галина Александровна,  
учитель начальных классов

с. Герасимовка 2021

**Цель:** формирование знаний о важности правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

- способствовать совершенствованию и расширению знаний учащихся о здоровом образе жизни, правильном питании;
- познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания, белками, жирами, углеводами и витаминами;
- способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей учащихся, познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы.

**Продолжительность занятия:** 40 минут (1 урок)

**Целевая аудитория:** учащиеся начальных классов

**Оборудование:** раздаточный материал: (карточки с разрезанными пословицами, карточки с изображением продуктов, карточки с названием блюд), рисунки детей, костюмы сказочных героев

**Форма проведения:** беседа, работа в группах

**Используемые методы и приемы:** наглядный, словесный, практический

**Планируемые результаты:**

**Личностные**

ученик получит установку на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здорового образа жизни

**Регулятивные**

ученик получит возможность развития способности принимать и сохранять задачи занятия, планировать их реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

**Познавательные**

ученик получит возможность приобретения знаний об основах рационального питания, правильных и неправильных продуктах, жирах, белках, углеводах, витаминах, о здоровом образе жизни, умений пользоваться знаково-символическими средствами.

**Коммуникативные**

ученик получит возможность сотрудничать с одноклассниками, с учителем для успешной работы с целью решения поставленных задач; формулировать собственную позицию и мнение при оценивании своей работы, формулировать умение грамотно отвечать на вопросы.

**Ожидаемый результат:** понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, особенно, младшего школьного возраста.

## Ход мероприятия:

### I. Организационный момент

Звенит звонок!  
Начинается урок!  
Русский язык? Нет!  
И не математика!  
Новый предмет:  
Новое поколение -  
Выбирает здоровье!

### II. Актуализация знаний.

- Ребята, отгадайте загадку: Что на свете всего дороже? (*Здоровье*).
- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. О здоровом и правильном питании говорится и в русских пословицах

**Задание.** Перед вами карточки с частями пословиц. Я предлагаю вам выполнить задания:  
Восстановите пословицы

#### Пословицы для 1 группы:

*Худ обед, коли хлеба нет.*  
*Не поешь толком — будешь волком.*  
*Натошак и песня не поётся.*

#### Пословицы для 2 группы:

*Здоровому человеку любая пища вкусна.*  
*Здоровье близко: ищи его в миске.*  
*Соловья баснями не кормят.*

#### Пословицы для 3 группы:

*Соловья баснями не кормят.*  
*Чем больше пожуюшь, тем дольше проживешь.*  
*С одной ягоды сыт не будешь.*

### III. Постановка учебной задачи

Сегодня на нашем занятии мы попытаемся ответить на **вопросы**

- 1) Что такое режим питания?
- 2) Каким должно быть здоровое питание?

3) Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

#### **IV. Открытие нового знания**

##### **1. Что такое режим питания?**

- Ребята, а что такое режим питания? (*Прием пищи в одно и то же время*)
- Правильно, питание должно быть регулярным. Дети вашего возраста должны питаться 4
- 5 раз в день в одно и то же время.
- Давайте рассмотрим **режим питания** школьников:

Завтрак дома 7.30—8.00

Горячий завтрак в школе 10.00- 10.30

Обед 12.00-12.30

Полдник 15.30—16.00

Ужин 18.00—18.30

##### **Завтрак.**

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разнообразным. По мнению ученых нужно утром кушать кашу.

##### **Второй завтрак вы принимаете в школе.**

##### **Обед.**

На обед подается горячая пища.

##### **Полдник.**

Можно употреблять в пищу булочки, пить молоко или сок.

##### **Ужин.**

На ужин нужно кушать легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

**Задание:** Перед вами карточки с названием блюд. Назовите, какие блюда лучше всего использовать для обеда? Для завтрака? Для ужина?

(Суп, каша гречневая, овощное рагу, омлет с яблоками, курица с рисом, салат морковный, кефир, щи с бобами, каша молочная, хлеб с маслом)

##### **2. Каким должно быть здоровое питание?**

- Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белках, жирах, углеводах, витаминах. О том, что такое белки, жиры и углеводы нам расскажут ученики нашего класса.

**1 ученик:** **Белки** – Это «материал» для строительства клеток. Раньше их называли «кирпичиками» тела. **Белки** нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными. А еще **белки** – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок,  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.  
Здесь тебе белок поможет.

**2 ученик:** Я расскажу вам про Жиры. **Жиры** – это строительный материал для мозга и нервной системы. **Жиры** способствуют выработке иммунитета. **Жиры** – это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.

**3 ученик:** А я расскажу вам про Углеводы. **Углеводы** составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

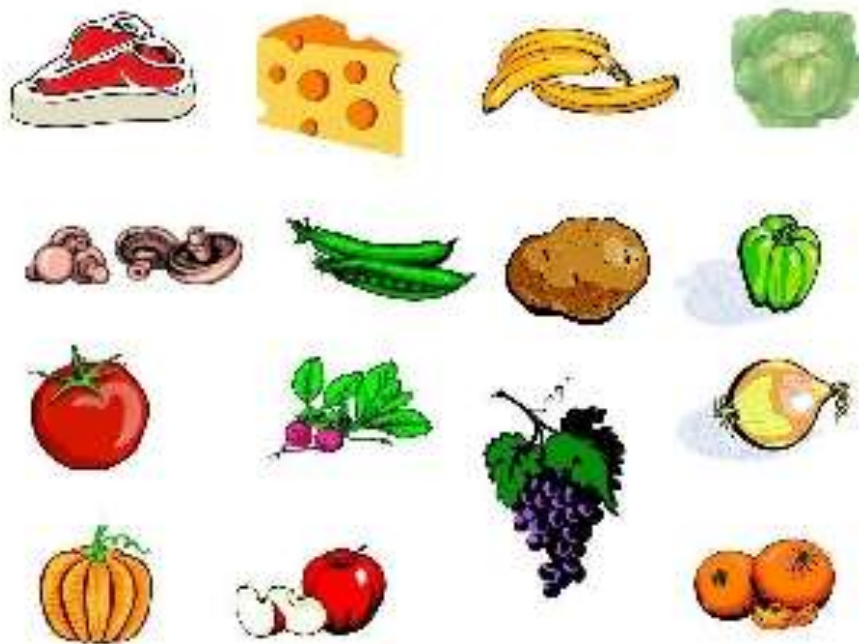
Все-все крупы –  
Удивительная группа!  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают  
И энергией питают.

- Ребята, перед вами карточки с продуктами. Я предлагаю вам выполнить задания:

**Задания для 1 группы:** Из предложенных продуктов выберите те, которые содержат белки

**Задания для 2 группы:** Из предложенных продуктов выберите те, которые содержат жиры

**Задания для 3 группы:** Из предложенных продуктов выберите те, которые содержат углеводы



### 3. Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

(Под песню из мультфильма вбегает Шапокляк)

**Шапокляк:** Здрасьте...

**Дети:** Здравствуйте, а вы кто?

**Шапокляк:** Ну и бестолковые дети. Вы что не узнаете благороднейшую старушку?

**Учитель:** Кто же эта дама?

**Дети:** Шапокляк.

**Шапокляк:** Ну, наконец- то!

**Учитель:** А зачем к нам пожаловала?

**Шапокляк:** Слышала, что у вас тут праздник « Секреты здорового питания». Вот и решила угостить вас вкусной и полезной едой.

*(Достаёт чипсы, жвачки, сухарики, «кока-колу»)*

- Угощайтесь, детки, не стесняйтесь!

**Учитель:** Подожди, Шапокляк! Мы сейчас спросим у доктора, полезна ли твоя еда.

**Доктор Пилюлькин:** В состав газированных напитков входят красители, ароматизаторы, консерванты. Все это очень вредно для здоровья человека!

**Шапокляк:** А как же жвачки? Их очень любят дети! Клубничные, банановые...

**Доктор Пилюлькин:** Это те же красители, ароматизаторы, а еще подсластители и резина!

**Шапокляк:** А что вы скажите о чипсах и сухариках?

**Доктор Пилюлькин:** В чипсах и сухариках ученые обнаружили целый ряд вредных, химических веществ, которые отравляют организм. Все эти продукты не содержат никаких витаминов и других полезных веществ, а поэтому употреблять их в пищу нельзя!

**Шапокляк:** Вот, зануды! Заладили это нельзя! Это вредно! Это не полезно! А что тогда полезно?

**Учитель:** Ребята, а какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов)*

- Правильно, **витамины** – это вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Особенно для растущего детского организма. Содержатся витамины в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита. Сегодня они пришли к нам в гости. Давайте послушаем, что расскажут они нам. А потом проверим, кто из вас запомнит, какие витамины, в каких продуктах содержатся!

*(Входят Витамины).*

**Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

**Витамин В:** Если хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я – витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

**Витамин С:** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я – витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

**Витамин В:** Ну что, запомнили? Мы сейчас это проверим!

**Витамин С:** Мы поиграем в игру, где вы должны будете узнать, какие витамины находятся в этом продукте.

**Витамин А:** Да и сам продукт узнайте!

**Задание:** Витамины предлагают узнать продукты и вспомнить, каким витамином этот продукт богат.



Витамин А. Помидор, морковь.

Витамин В. Хлеб, сыр.

Витамин С. Лук, болгарский перец.

## **V. Рефлексия.**

-Ребята нам пришло письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё 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, скоро я буду здоров.*

*Ваш Карлсон.*

- Ребята, давайте поможем Карлсону. Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? (*полезную, которая богата витаминами, жирами, белками и углеводами*).

- А какие правила питания нужно соблюдать?

- *Перед едой мой руки с мылом.*

- *Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).*

- *Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.*

- *Во время еды не разговаривай и не читай.*

- *Ешь в меру, не передай.*

- *Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.*

- *Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое*

## **VI. Итог занятия**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- Ребята, желаю вам, чтобы вы всегда соблюдали правила здорового питания. Ведь здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Будьте здоровы.

Спасибо за работу!



## **Литература:**

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.: Акцидент, 1998.
3. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
5. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь-игра. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.