**ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка**

**Правила здорового питания.**

Занятие по внеурочной деятельности:

«Здоровей-ка»

Учитель: Арянова

Мария Александровна.

Класс: 3.

2016 г

**Аннотация.**

Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья, сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни. Задача правильного и рационального питания заключается в том, чтобы пища, поступающая в организм, была полноценной, содержащей углеводы, жиры и белки.

Занятие способствует развитию интереса к познанию здорового образа жизни, а именно правильному питанию. В ходе занятия ребята выделяют основные характеристики полезных продуктов, разгадывают загадки, инсценируют стихотворение, разгадывают кроссворд, участвуют в играх. Через включение в поисково-мыслительную деятельность дети лучше познают мир, активизируется их мыслительная и познавательная деятельность, расширяется объем знаний об основах здорового питания. Итогом занятия  является вывод детей о том, что здоровое питание – это залог долгой и качественной жизни.

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:***

- создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания;

- совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания;

- содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья;

- расширять кругозор учащихся;

- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Планируемые результаты:**

**Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:**

- установка на ЗОЖ;

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной  деятельности.

**Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных  результатов обучения:**

**Познавательные:**

- формировать умение извлекать информацию из источников;

- обобщать и классифицировать по признакам.

**Регулятивные:**

- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом занятия;

- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

**Коммуникативные:**

- развивать умение [слушать](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fworldteacher.ru%2F1575-338.html) и понимать других;

- оформлять свои мысли в устной форме.

**Формируемые ценности.**

**Базовые ценности в социальном знании в области человека:**духовность, ответственное поведение, общественная позиция, целеустремленность, самостоятельные поступки, ценность другого.

**Базовые ценности в социальном знании в сфере общественных отношений:**бережное отношение к человеку; культурная преемственность, толерантность; забота о благосостоянии.

**Технологии**: работа в группах, ИКТ, работа с текстом, работа с таблицами.

**Компетенции**: метопредметные, информативные, коммуникативные.

**Методы:** частично-поисковый, сравнительно-аналитический, творческий.

**Формы работы:** групповая, общеклассная.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

**Оформление:**   
Плакаты:   
- "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум”  *Геродот*   
- "Здоровье – это единственная драгоценность” *Монтень*   
- "Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения” *Цицерон*

**Ход занятия.**

1. ***Организационный момент***

Начинается урок.

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь всё понять,

Учитесь тайны открывать.

Мы будем  веселиться

И многому учиться

Как нам крепенькими быть,

Как здоровье сохранить. ***Слайд 2***

- Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.   
Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»

***Слайд 3*** отказ

от вредных

привычек

закаливание движение

здоровый образ

жизни

соблюдение правил режим дня

гигиены

положительные правильное

эмоции питание

Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении жизни человека. В чем же суть правильного, рационального питания?

-Предлагаю вам сейчас поработать в группах и подобрать к каждому пункту подходящую пословицу. ( *У каждой группы пословицы состоят из двух половинок, детям нужно составить пословицу правильно и соотнести ее с пунктами на доске)*

*1.В здоровом теле, (здоровый дух)*

*2.Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)*

*3.К слабому и болезнь (пристает)*

*4.Поработал (отдохни)*

*5.Любящий чистоту – (будет здоровым)*

*6.Ради крепкого здоровья – (мойте руки чаще)*

*7.Когда я ем – (я глух и нем)*

*8.Куришь, бездельничаешь и пьешь — (от хворобы не уйдешь)*

*9.В доме, где свежий воздух и солнечный свет,( врач не надобен)*

*10.Вечерние прогулки полезны, (они удаляют от болезни)*

*11.Двигайся больше — (проживешь дольше)*

*12.Доброе дело (питает и разум, и тело)*

*13.Добрым быть — (долго жить)*

*14.Затхлый воздух и грязная вода (для здоровья беда)*

*15.И старым и молодым (вреден табачный дым)*

*16.Сладко есть и пить —( по врачам ходить)*

*17.Умеренность в еде (полезнее ста врачей)*

*18. В грязи жить – (чахотку нажить).*

*19.Зол и нравом горяч – (не поможет и врач).*

*20.Кто не курит, кто не пьет, (тот здоровье бережет).*

1. ***Правила здорового питания***

- Видите, как много нам с вами нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Но сегодня мы обратимся только к одной из составляющих здорового образа жизни – правильному питанию.

- Зачем человек ест?

- Как вы понимаете пословицу:

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей» (***слайд 4***)

**Вывод**: «Человеку необходимо питаться»

- Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Знаете ли вы, что многие болезни людей - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

**Инсценировка Сладкоежки.**

**Сладкоежка:**

Я Сладкоежка – Сладкоежкин,

Люблю я вкусненько поесть.

Булочки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

«Марсы», «Баунти»,

Чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю ни с кем делиться,

Всё мне нынче пригодится.

Это сладости мои:

Вот колбаска мне

И конфетки мне,

Не подходи ко мне-е!

**Учитель:**Как вы думаете, может ли он один все это съесть?(Ответы)

**Сладкоежка:** Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю. Нет больше радости для меня, чем сладости.

**Доктор Айболит:** Дети, а вы любите сладости?

*Выслушиваются ответы детей.*

**Сладкоежка.** Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку боль! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят! Побегу-ка я в больни-и-цу!

**Доктор Айболит:** Дети, а почему Сладкоежка заболел?

*Выслушиваются ответы детей.*

**Доктор Айболит:** Да, вы правы. А вы знаете, как нужно правильно питаться, чтобы не навредить здоровью?

*Выслушиваются ответы детей.*

**Доктор Айболит:**Сладости мы любим все, но есть их нужно понемножку. Иначе можно получить много разных болезней. Нужно помнить, что сладостей сто, а здоровье - одно. Поэтому надо научиться отказывать себе в сладостях и других вкусных продуктах, которые вредят нашему здоровью, например: чипсы, «Пепси», «Фанта». Нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что я хочу есть».

**Учитель:**Да, а как же нам спасти Сладкоежку?

**Доктор Айболит:**Ему сейчас нужна медицинская помощь! Правильное питание - условие здоровья, а неправильное приводит к болезням. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

**Учитель:** Для того чтобы расти, быть сильным и здоровым, человек должен питаться. Из пищи наш организм извлекает для себя «строительный материал». Разные продукты по-разному влияют на нас. Благодаря одним тело становится крепким и красивым. Другие продукты питают наш организм энергией, чтобы мы могли активно двигаться, а третьи - защищают нас от болезней.

**Вывод 1**: Еда необходима, для работы нашего организма. (***слайд 5***)

-Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

*Выслушиваются ответы детей.*

**Инсценировка «Цветные человечки»**

Ведущий (представляет гостей).

Белый цвет – **белки**, они – строители***. (слайд 6)*** (*нажать на белого человечка*)

Чтобы вырасти ребенок, мог,

В пище должен быть белок.

Белок-

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Ведущий

Оранжевый цвет – **углеводы.**

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы. *(слайд 7)* (** нажать на оранжевого человечка**)**

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Ведущий

Желтый цвет – **жиры**.

**Жиры**. ***(слайд 8)*** ( нажимать по очереди на желтого и зеленого человечка)

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Ведущий

Зеленый цвет – **витамины.** Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Ведущий

Голубой цвет – **вода** – источник жизни. ***(слайд 8) ( щелчок по слайду для появления капельки, следующий щелчок – переход на следующий слайд)***

В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

**Учитель**

Подведем теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Дети (хором).

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условье.

**Вывод 2:**  Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным. ***(слайд 9)***(щелкнуть по слову ПРАВИЛО)

- Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём правила здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

**Вывод 3:** Питание должно быть регулярным и умеренным ***(слайд 10)***

**(щелкнуть по слову ПРАВИЛО**)

- Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и то же время.

А еще питание должно быть умеренным.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

**Музыкальная физ. минутка: песенка Обжор**

**( из спектакля « Леопольд и другие»)**

«Зарядка»

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки в низ. ***(слайд 11,12,13)***

- Вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сейчас.

**Игра «Вредно – полезно» *(слайд 14)***

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.*

**Игра с классом** ( проводится, пока команды распределяют карточки):

Вам , мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар мармелад.

Это правильный совет?

( Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

-Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

***«Всё полезно, что в рот полезло».***

- Как вы относитесь к данному мнению?

-Ребята, я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном». Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся заранее готовят материал на заданные темы).

***Исследователь* 1. *(слайд 15)***

Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

Учитель: Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?

**Исследователь 2. *(слайд 16)***

Внимательно изучив этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах, мы выяснили, что в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

**Учитель:** Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

**Исследователь 3**. ***(слайд 17)***

Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

-Ребята, я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

**Вывод 4:** Пища должна быть полезной. ***(слайд 18) (***Щелкать по слову ПРАВИЛО)

- А какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов).*  Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?

**Кроссворд: «Овощи – фрукты» *(слайд 19)***

**Инструкция по работе с анимированным кроссвордом:**

*Разгадывать кроссворд можно с любого слова. Щелчок по стрелке с цифрой , на экране появится фигура с загадкой.*

*Для проверки слова-отгадки, нужно щелкнуть по прямоугольнику с вопросом. Появится слово и картинка. Для того, чтобы исчез данный вопрос , щелкаем по картинке-отгадке.*

По горизонтали:

Я румяную матрешку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрешка

Упадет сама в траву. Яблоко

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. Бананы.

Синий мундир,

белая подкладка,

в середине – сладко. Слива.

Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож. Груша.

Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю-

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также – киви.

Ни в полях. Ни в садах.

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает …. Ананас

По вертикали:

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он,

Когда чистишь – слезы льешь. Лук.

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли полмешка. Капуста.

Что это за рысачок

Завалился на бочок?

Сам упитанный. Салатный,

Верно, это … кабачок

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна. Кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? …. Свекла

Кругла. А не месяц.

Желта. А не масло.

Сладка, а не сахар.

С хвостом, а не мышь. Репка.

**Вывод 5:** Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов. ***(слайд 20)***

- Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать. ***(слайд 21)* ( по щелчку появляются правила)**

1.Мыть руки перед едой

2.Тщательно пережевывать пищу

3.Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

4.Не перекусывать на ходу

5.Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым

6.Не болтать во время еды

7.Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

1. ***Подведение итогов. Рефлексия.***

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения ***(слайд 22)***

1. Сегодня я понял…

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

- Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы составили правила, следуя котором можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Ведь “единственная красота - это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем вам попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.

Использованные источники:

[http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\_zdorovogo\_pitania.htm l](http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.htm%20l) 10 правил здорового и сбалансированного питания.

<http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg> пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

<http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif>

<http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg> за здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg> руки и сердечко

<http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg> слова Гиппократа

<http://www.dyatlovo.info/files/u101/__________________2.jpg> здоровое питание

<http://krasota.uz/userfiles/images/%D0%A4%D0%B0%D1%81%D1%82-%D1%84%D1%83%D0%B4.jpg> фаст –фуд

<http://img.webmd.com/dtmcms/live/webmd/consumer_assets/site_images/articles/health_tools/high_protein_diet_slideshow/photolibrary_rf_photo_of_high_protein_food.jpg> продукты богатые белком

[http://otvetin.ru/uploads/posts//1294049170\_1.jpg](http://otvetin.ru/uploads/posts/1294049170_1.jpg) углеводы

<http://ladyexpert.ru/uploads/prew/n4748-0.jpg> жиры

<http://eshevchuk.ru/files/images/38341974_0.jpg> человечки

<https://lh6.googleusercontent.com/-UjoCEJlB4sY/UIBSrrZvFwI/AAAAAAAAAzQ/q0bXxWk8bHk/s498/green.jpg> зелененький

<https://lh4.googleusercontent.com/-fo_gFZbGuWc/UIBSiX36C7I/AAAAAAAAAzE/k3uQwSBc4EI/s498/elow.jpg> желтый

<http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/7/94/930/94930046_orange.jpg> оранжевый

<http://www.hqoboi.com/img/other_/3d-chelovechek-03.jpg> белый

<http://forchel.ru/uploads/posts/2012-02/1328203985_9.gif> капля