Государственное учреждение образования

«Средняя школа №16 г. Полоцка»

Внеклассное занятие

Страна здорового питания

2 класс

Составила :

учитель начальных классов

Е.А. Прохорова



**Тема**: Страна здорового питания.

**Цели:**

* к концу занятия дети будут знать правила здорового питания;
* будут иметь представление об основных группах пищевых продуктов;
* будут уметь отличать полезные для здоровья продукты от менее полезных;
* получат знания о витаминах и продуктах,  их содержащих.
* способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.
* смогут делать выводы о рациональном питании, вреде переедания;
* научатся выбирать продукты полезные для питания, поддерживать режим дня.
* научатся договариваться, работать в группе, находить общее решение, аргументировать своё предложение.

**Оборудование:**компьютер, мультимедийный проектор, экран, картинки продуктов.карточки с заданиями.

**Форма проведения**: игра-путешествие.

Ход занятия

1. **Организационный момент.**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!



1. **Основная часть. Постановка цели занятия.**

- Скажите, вы любите путешествовать?

Сегодня мы отправимся в страну Здорового питания. В этой стране много разных и интересных городов. Один из них мы сегодня посетим.

Закроите глазки, мы отправляемся! Раз, два, три ! Что за город впереди?!

На экране: город ДЮЖИЙ.

* 1. **Объясните значение слова дюжий**.

Дюжий человек – это какой, если живёт в стране Здоровья? (Ответы детей)

Подбирают синонимы.

ДЮЖИЙ

ЗДОРОВЫЙ КРЕПКИЙ ЦВЕТУЩИЙ СИЛЬНЫЙ ЗАКАЛЁННЫЙ

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб попрыгать, кувыркаться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Путешествуя по городу мы узнаем о правильном питании, полезных и менее полезных продуктах , на какие группы делятся продукты и какие полезные вещества находятся в них.

* 1. **Улица Витаминная**

. 

На этой улице живут человечки-витаминки, все разные , но очень дружные и приносящие пользу .

Как вы думаете, что обозначает слово «витамин»? (Ответы детей)

Кто придумал слово “витамин”?

Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.

Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца…)

Кто такие витамины?  
Для чего проникли в лук,  
В молоко и в мандарины,  
В черный хлеб, в морковь, в урюк?  
Рассмотрю-ка их в окрошке,  
Через дедовы очки —  
Кто они? Соринки? Мошки?  
Человечки? Паучки?  
Может в перце и петрушке,  
Незаметные на взгляд,  
Очень маленькие пушки  
По бактериям палят?!  
Если так, то Витамины  
Мне нужны наверняка —  
Съем на полдник мандарины,  
На ночь выпью молока!  
(С. Лосева)

Какие витамины вы знаете? ( витамин А, В, С, Д…- они обычно называются буквой алфавита)

Давайте рассмотрим, какие витамины находятся в продуктах. У детей на столах карточки.

Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В – содержится  в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.

Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

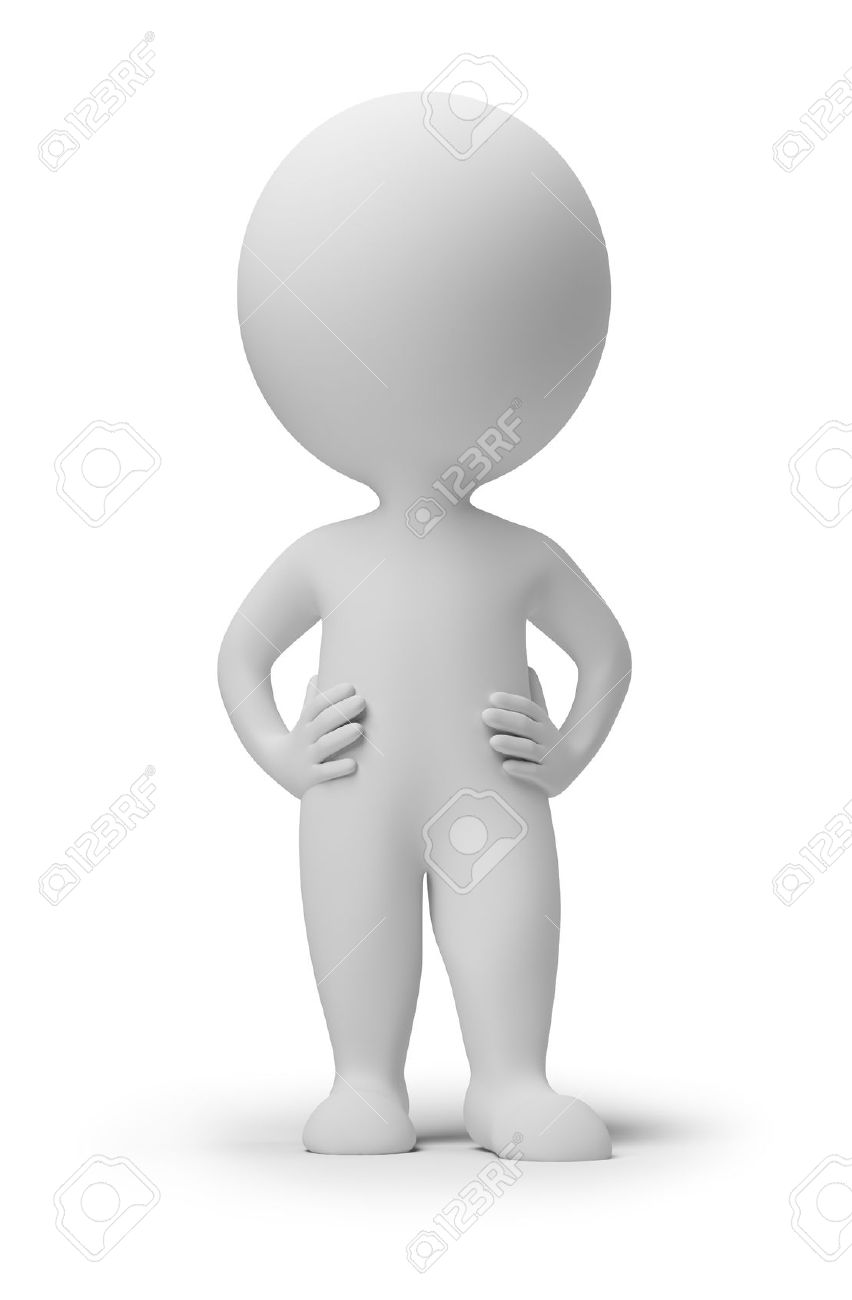
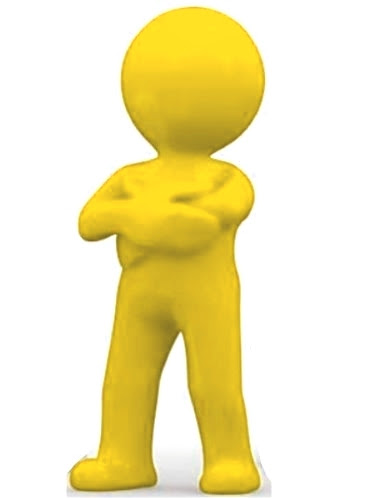


Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)

**2.3**.**Площадь Друзей.**



Перед вами три маленьких дружных человечка: Углеводик, Белок и Жирок. Они и наши друзья.



Пища, которую мы употребляем, состоит из множества веществ. Они просто необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития.

Называются они – **питательные вещества** и входят в продукты питания.

**Белки, углеводы, жиры**- это питательные вещества. Все они очень необходимы для человека.

Белки – незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившимся, активно участвуют в обмене веществ.Мясо, яйца, молочные продукты, бобы, орехи – наилучший источник белка.

Жиры – мощный источник энергии. Жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов. Регулируют температуру тела и рост организма, улучшают состояние кожи. Жиры есть в мясе, рыбе, молочных продуктах.

Углеводы – служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Хлеб, крупы, овощи, фрукты содержат углеводы.

Вот такие друзья живут на этой площади.

**2.4.Фонтан Минеральный.**

А перед вами ещё одна достопримечательность города – фонтан Минеральный.



В нём вода не простая – минеральная. Почему она так называется?

Пища , которую мы употребляем, содержит минеральные вещества, роль которых в жизни человека очень велика.

Калий и натрий – поддерживают солевой состав крови.

Кальций, фосфор и фтор – необходимы для костной и зубной тканей.

Йод – регулирует деятельность щитовидной железы.

Железо – участвует в процессе кроветворения.

Марганец – влияет на обмен жиров, белков и углеводов.

В каких же продуктах находятся минеральные вещества?

Натрий – поваренная соль.

Калий – овощи, фрукты, орехи.

Кальций – молочные продукты, желток , хлеб.

Фосфор – рыба, крупы, мясо,сыр, творог.

Йод, фтор – морепродукты.

Железо – мясо, курага, тыква, груши.



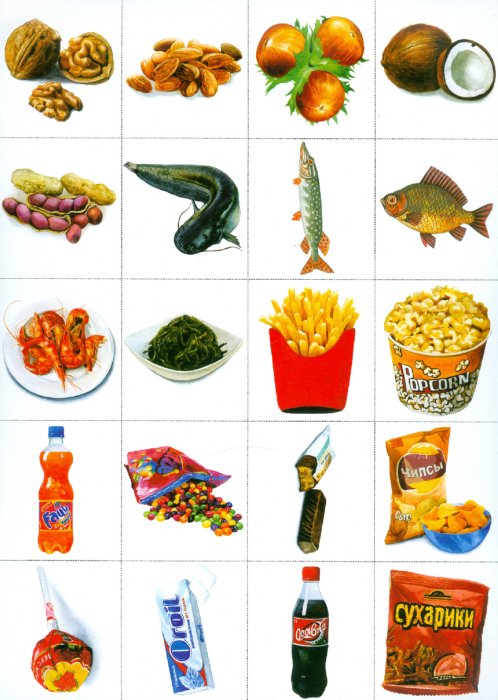
**2.5. Переулок Пользы и Вреда.**

Побывав около фонтана Минеральный, мы зашли в переулок Пользы и Вреда. 

Здесь вам предстоит самим разобраться, какие продукты полезные, а какие приносят вред нашему здоровью. Вам нужно в магазине выбрать для себя полезные продукты.

Класс делится на три группы. (по рядам) у каждого ряда есть картинки с продуктами, которые нужно разложить в две корзины: зелёная – полезные продукты, красная – вредные продукты.

. 



Во время работы групп звучит песня о здоровом питании.

Каждая группа обосновывает свой выбор. ( Один выступающий от группы)

 3.**Итог занятия. Улица Весёлая.**



Наше путешествие подошло к концу и я предлагаю вам на улице Весёлой посетить кинотеатр и посмотреть мультфильм «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».

Дети высказывают своё мнение об увиденном.

Послушайте небольшой рассказ и ответьте на вопрос: Кто должен заботиться о нашем здоровье?

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умерщвлю, скажет мёртвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

   - В наших руках наше здоровье.

Что нового вы узнали сегодня?

-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и всегда выбирать полезные продукты для своего здоровья. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Используемые источники информации

* 1. <http://mshishova.ru/stixi-pro-vitaminy-dlya-detej/#ixzz4fSm1DPHE>
  2. <https://youtu.be/> uiePxOWWLDix
  3. Мазурин А.В. Учебное пособие по питанию здорового ребёнка: -Москва: Росагропромиздат,1990.
  4. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Сборник материалов по формированию здорового образа жизни младших школьников. Сост. Л.Ф.Кузнецова – Минск: «Асобны Дах»,2002.
  5. Твоё питание и здоровье. – Москва: РОСМЕН, 1996.

