**Факультативное занятие «По ступенькам правил здорового питания»**

**Тема:** Что помогает нам расти и развиваться.

Разнообразное питание для укрепления здоровья, поддержки сил и энергии.

**Цель:** формирование представлений о правильной и полезной пище.

**Задачи:** 1) Продолжить работу по формированию у учащихся представлений о необходимости правильно питаться и рационально расходовать энергию.

2) Формировать представления о значении питания в жизни человека, о рационе питания и его влиянии на здоровье; закрепить первоначальные знания о группах веществ: белках, жирах, углеводах, витаминах, их роли в правильном питании человека.

3) Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** мультимедийная презентация, видео мультфильм «Жила-была Царевна. Про еду»; рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания»; картинка Ням-Нямчик, картинки-витамины, плакат «Организм человека», карточки для работы в парах, карточки «Меню», памятки «Правила правильного питания», картинки для рефлексии.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент.**

- Доброе утро! Добрый день! Добрый вечер! Доброго здоровья! *(Слайд 1-2)*

- Когда мы произносим эти слова, то желаем тем, с кем встречаемся, добра, радости, здоровья.

1. **Актуализация знаний.**

***Работа в группах***

***-* Вам нужно ответить на вопрос: *«Что на свете всего дороже?».* Узнаете, если расшифруете слово, используя шифр. *(Приложение 1. Слайд 3)***

- Что на свете всего дороже? Прочитаем хором *(Здоровье)*.

- Давайте вспомним, какие правила нужно знать и выполнять, чтобы быть здоровыми. *(Ответы детей. Слайд 4)*

1. **Знакомство с темой, задачами урока.**

- Послушайте письмо, которое прислал Ням-Нямчик:

*«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 Ням-Ням».*

*Проблемные вопросы:*

* Почему Ням-Нямчик попал в больницу?
* Правильное ли меню он составил?

- Сегодня мы поговорим о том, как нужно правильно и разнообразно питаться. Будем учиться выбирать полезные продукты питания и поговорим о не очень полезных продуктах, которые можно употреблять в пищу иногда. Девиз нашего урока: *«Здоровое питание – путь к отличным знаниям!».* *(Слайд 5)*

1. **Изучение нового материала.**

***Вступительное слово***

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент счастья. Иногда ребята, заигравшись, забывают про еду. Некоторые постоянно жуют сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда – и у них нет аппетита. К чему это может привести вы узнаете, просмотрев мультфильм.

***Просмотр мультфильма «Жила-была Царевна. Про еду»***

*Вопросы:*

* Что произошло с царевной, когда она отказалась от полезной пищи? *(Слабость, усталость, стала испытывать голод).*
* К чему привело употребление огромного количества сладостей? *(Аллергия)*
* Осознала ли царевна свои ошибки? *(Да)*
* Сколько раз нужно питаться в день? *(4 раза)*

Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит. Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, лёгкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом.

*(На доске плакат «Организм человека»)*

***Работа с тетрадью (с. 13, зад. 4, 5)***

*Задание: прочитать текст, ответить на вопросы.*

*Вопросы:*

* Что нужно нам для всей этой деятельности? *(Энергия)*
* Что является источником энергии? *(Пища)*
* Для чего человеку нужна пища? *(С пищей в организм человека поступают необходимые питательные вещества)*

***Вывод:*** человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности организма.

- Важным условием питания является разнообразие. Но не все продукты одинаково полезны. Неправильное питание может привести к болезням.

***Работа в парах. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»***

Учащиеся должны выбрать из группы продуктов (карточки) полезные и положить их в корзину (картинка). *(Приложение 2)*

*Вопрос:*

* Почему вы не все продукты положили в корзину? *(Ответы детей)*

- Употребление в пищу данных продуктов – прямая дорога к ожирению, сердечным заболеваниям. Жирная пища приводит к увеличению веса. Пища, содержащая большое количество красителей, постепенно отравляет наш организм и вызывает привыкание.

***Вывод:*** в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключив те, которые укорачивают жизнь. *(Слайд 6, 7)*

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| *Если мой совет хороший,*  *Вы похлопайте в ладоши.*  *На неправильный совет*  *Вы потопайте: «Нет, нет!»* | *Не грызите лист капустный,*  *Он совсем, совсем невкусный.*  *Лучше ешьте шоколад,*  *Вафли, сахар, мармелад.*  *(Топают.)* |
| *Постоянно нужно есть*  *Для здоровья нашего*  *Фрукты, овощи, омлет,*  *Творог, простоквашу.*  *(Дети хлопают.)* | *Зубы вы почистили*  *И идите спать.*  *(Хлопают.)*  *Захватите булочку*  *Сладкую в кровать.*  *(Топают.)* |
| *Надо кушать помидоры,*  *Фрукты, овощи, лимоны,*  *Кашу – утром, суп – в обед,*  *А на ужин – винегрет.*  *(Хлопают.)* | *Ну, а если свой обед*  *Ты начнёшь с кулька конфет,*  *Жвачкой импортной закусишь,*  *Будешь ты иметь бледный вид*  *И неважный аппетит!* |

***Работа в группах. «Составление меню»*** *(Приложение 3)*

*Вопрос:*

* Что такое меню? *(Это список блюд.)*

*(Учащимся предлагается составить меню из предложенного списка блюд, подчеркнув нужное:*

*1-я группа – составляет меню на завтрак;*

*2-я группа – на обед;*

*3-я группа – на полдник;*

*4-я группа – на ужин.*

*После выполнения заданий, группы отчитываются о проделанной работе.)*

***Дополнительная информация***

* Каша – очень полезное блюдо. Недаром про хилых людей говорят: «Мало каши ел». В старину существовал обычай: в знак примирения варить кашу.
* «Не ложись сытым – встанешь здоровым» - так говорят в народе. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Пища должна быть лёгкой.

***«Витаминные» загадки***

*Вопрос:*

* Подумайте, какие продукты обязательно должны быть в меню школьника? Почему? *(Овощи и фрукты. Они содержат много витаминов).*

|  |  |
| --- | --- |
| *Ароматное, спелое, гладкое,*  *Наливное, румяное, сладкое.*  *(Яблоко.)* | *Этот вкусный желтый фрукт*  *Нам из тропиков везут.*  *(Банан.)* |
| *На веточке тонкой*  *Повисла красиво*  *Душистая, сладкая*  *Желтая…(Слива.)* | *Этот фрукт, как лампочка,*  *Горит среди ветвей.*  *Сочный, зрелый сахарный –*  *Сорви его скорей! (Груша.)* |
| *Что за овощ, отгадай –*  *В кочанах весь урожай. (Капуста.)* | *В сказке тянет весь народ*  *Сладковатый корнеплод. (Репа.)* |
| *Для борща и винегрета*  *Пригодится овощ этот. (Свёкла.)* | *Когда мы овощ этот чистим,*  *То слезы капают из глаз.*  *В нем витаминов, минералов*  *На зиму долгую запас. (Лук.)* |

*Отгадки (Слайд 8)*

1. **Закрепление изученного.**

*Вопросы:*

* Почему витамины так необходимы? *(Большинство витаминов в организме человека не образуются и не накапливаются, а поступают только с пищей). (Слайд 9, 10)*
* Какие витамины вы знаете?

***Работа в группах «Поделись информацией»***

*Учащиеся получают карточки с информацией про витамины. Каждая группа готовит сообщение о своем витамине. (Приложение 4)*

***Тест «Польза-вред»*** *(Взаимопроверка. Слайд 11. Приложение 5)*

*Дети в таблице отмечают полезные и вредные продукты.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Полезные продукты (+) | Не очень полезные продукты (-) |
| Овощи |  |  |
| Фрукты |  |  |
| Чипсы |  |  |
| Рыба |  |  |
| Пепси-кола |  |  |
| Молоко |  |  |
| Сок |  |  |
| Шоколад |  |  |
| Торт |  |  |
| Нежирное мясо |  |  |
| Сыр |  |  |
| Творог |  |  |
| Чупа-чупс |  |  |
| Кириешки |  |  |

1. **Подведение итогов. Рефлексия.**

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Помните: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

- Давайте дадим полезные советы по питанию Ням-Нямчику, которые помогут ему выздороветь. *(Ответы детей)*

- Чтобы вы сами не забыли эти советы, но и смогли поделиться с друзьями и родственниками, я дарю вам памятки по здоровому питанию. *(Приложение 6)*

*-* Закончить наш урок мне хотелось бы следующими строчками: *(Слайд 12)*

*Здоровые дети – в здоровой семье.*

*Здоровые семьи – в здоровой стране.*

*Здоровые страны – планета здорова.*

*Здоровье! Какое прекрасное слово!*

*Так пусть на здоровой планете*

*Растут здоровые дети!*

***Рефлексия***

- Осталось лишь узнать, был ли полезен наш урок для вас. У вас на партах есть изображение Ням-Нямчика. *(Приложение 7)*

*-* Сейчас вы должны раскрасить его:

* Зелёный – урок полезен и интересен.
* Жёлтый – не всё понятно, я скучал(а).
* Красный – урок мне пользы не принёс, было неинтересно.

*Приложение 1*

****

****

*Приложение 2*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



*Приложение 3*

**Меню на завтрак**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время завтрака.*

|  |
| --- |
| Картофель жареный, котлета, чай, пельмени, гречневая каша, бутерброд с маслом и сыром, апельсиновый сок, макароны с сыром. |

**Меню на обед**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время обеда.*

|  |
| --- |
| Хлеб, компот из сухофруктов, чипсы, суп куриный, шоколадные конфеты, макароны с колбасой, яблочный сок, овощной салат. |

**Меню на полдник**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время полдника.*

|  |
| --- |
| Молоко, конфеты, какао, семечки, яблоко, кириешки, печенье с чаем, булочка, мармелад. |

**Меню на ужин**

*Выберите и подчеркните блюда, которые можно употребить во время ужина.*

|  |
| --- |
| Кефир, творожная запеканка, борщ, батон, омлет, чай, пельмени, котлета, макароны, торт, вафли. |

*Приложение 4*

Тест «Польза-вред»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Полезные продукты (+) | Не очень полезные продукты (-) |
| Овощи |  |  |
| Фрукты |  |  |
| Чипсы |  |  |
| Рыба |  |  |
| Пепси-кола |  |  |
| Молоко |  |  |
| Сок |  |  |
| Шоколад |  |  |
| Торт |  |  |
| Нежирное мясо |  |  |
| Сыр |  |  |
| Творог |  |  |
| Чупа-чупс |  |  |
| Кириешки |  |  |

*Приложение 5*









*Приложение 6*

Памятка



*Приложение 7*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |