
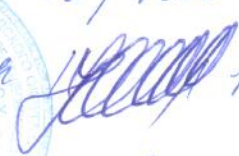


МБОУ «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 9»
Г. МАХАЧКАЛА

**Конспект внеклассного занятия
на тему**

"Здоровое питание"

Копия верна

Директор  *Насрулаева И.И.*
22.08.23г.

**Подготовила учитель начальных
класссов**

Мирзаева Лейла Абдулазизовна.

Внеклассное занятие по здоровьесберегающим технологиям в 1-4-х классах
"Здоровое питание"

Цели:

- создать условия для формирования знаний о правильном питании;
- показать учащимся, в чём заключается польза и вред жевательной резинки на здоровье;
- способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- углублять знания детей о рациональном питании, вреде переедания;
- учить выбирать продукты полезные для питания, поддерживать режим дня.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель:

Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре.
Смело, чётко говорим
И тихонечко сидим.

– Ребята, посмотрите на экран. Прочитайте, загадку и подумайте о ком идёт речь?
(Презентация. Слайд 2)

На земле он всех умней,
Потому и всех сильнее. (*Человек*)

– Подумайте и назовите, в чём отличие человека от животного?

(*Выводы и предположения детей*)

Учитель: Если мы обратимся к словарю С.И.Ожегова то, найдём следующее толкование слова – «человек». (Презентация. Слайд 3)

ЧЕЛОВЕК – это живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе труда.

– Человек, появившийся на свет, ещё не умеет ни ходить, ни говорить, и даже видит всё вверх ногами.

– Что умеет делать новорождённый человек?

– Что необходимо для жизни этому маленькому человеку?

Дети: Человек умеет дышать, питаться, издавать звуки.

Учитель: Питание – один из важнейших процессов в жизни любого организма.

– Ребята, как вы считаете, правильно ли это утверждение.

– Какой должна быть пища человека?

Дети: Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки.

Учитель: Тема нашего внеклассного занятия так и звучит: (Презентация. Слайд 4) «Здоровое питание».

– Объясните, как вы понимаете тему внеклассного занятия. О чём пойдёт речь дальше? (*Высказывания детей*)

Учитель: Вас, ребята, называют школьниками. Вы находитесь в школе от 4-8 часов. Поэтому очень важно, чтобы питание школьника было полноценным и правильным. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому, ещё с

раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом вашего здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное, отрицательно влияет на здоровье. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка. «Пища» должна употребляться в одно, и то же время.

– Как вы думаете, для чего, человек должен соблюдать режим приёма пищи?

(Дети высказывают своё мнение).

Учитель: Орган пищеварения – желудок. В желудке пища взбалтывается и смешивается с желудочным соком. Желудочный сок участвует в переработке пищи. Пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте: – 7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий в сутки.

– Какая же пища нужна учащемуся?

Задание: Возьмите лист «Моё питание» (Приложение 1), запишите своё Ф.И. и под цифрой 1, заполните строчки:

– «Какие у тебя самые любимые блюда?»

– «Пища, которую я не люблю».

Учитель: Отложите листок в сторону, мы ещё к нему вернёмся. Прочитайте, хором на экране девиз нашего занятия.

ДЕВИЗ: «Каждый – кузнец собственного здоровья». (Презентация. Слайд 5)

– Объясните, значение этих строк.

– Все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?

– Что получает человек от правильного, здорового питания?

– К чему приводит неправильное питание?

Дети: Неправильное питание приводит к болезням. (Презентация. Слайд 6)

Игра «Полезно или нет?»

Учитель: Поиграем в игру. Если вы считаете, что продукты полезны – хлопаем в ладошки, не согласны – объясните почему?

(Выходит мальчик, жуёт жевательную резинку, надувает пузыри).

Мальчик: Я хочу вам сказать, что жвачка просто класс!

Ученица: Ребята, а мне бабушка рассказала сказку о девочке, которая очень любила жевательную резинку.

Мальчик (перебивает): Какая она вкусная, какие большие пузыри можно надуть, как долго её можно жевать.

Ученица: Нет. Какая беда случилась с этой девочкой.

Учитель: Ребята, что могло случиться?

(Дети высказывают своё мнение).

И вот сейчас, ученики расскажут вам о том, в чём польза и вред жевательной резинки.

Ученик 1:

Мы жуём жвачку дружно.

А всегда ли это нужно?

Польза будет или вред?

Кто же даст нам всем ответ?

Ученик 2:

Если щётки нет зубной,

Можно жвачку взять с собой.

И тогда скорей – скорей,

Зубы будут, побелей.

Ученик 3:

Пять минут после еды,
Пожуём жевачку мы.
Нам дыханье освежит,
Зубной кариес победит!

Ученик 4:

Вот рекламу посмотри –
Надувают пузыри,
Зелёные и синие,
С виду-то красивые.
«Хуба-Буба» называется,
Руки от неё не отмываются.

Ученик 5:

Если в волосы попала,
«Караул!» – кричи тогда.
Отстригать придётся пряди!
То-то будет красота!

Ученик 6:

От жвачки вред большой:
Разрушает зубы.
А бывает даже так:
Облезает губы!

Ученик 7:

Жевать – не жевать
Решайте сами!
Мы рассказали,
А выбор за вами!

Учитель: Я надеюсь, из этих слов вы сделаете для себя правильный вывод.

- Какой вывод сделал для себя ...? (Опрос 4-5 учеников).
- Можно ли отнести жевательную резинку к здоровому питанию?
- Что происходит в желудке, когда мы жуём?
- Попадает ли пища в желудок от жевательной резинки?
- К чему это может привести?

(Вывод делают дети, сравнить со слайдом 8)

(Презентация. Слайд 7)

Если жвачку долго жуёшь,
Язву в желудке сразу найдёшь.

- Так, что за беда могла произойти с девочкой, которая любила жевательную резинку?

Дети: Девочка могла заработать для себя заболевание – язву желудка.

Учитель: Человек не обращает внимание, что болезнь его подстерегает на каждом шагу. И всё зависит от него самого. Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на твой желудок. Может развиваться ещё одно заболевание желудка – гастрит. Порой он возникает у школьников, которые пропускают завтрак, обед, перекусывая в школе, лишь бутербродами. Приём пищи урывками, во время посторонних занятий – отвлекают желудок от правильной работы. Питаться лучше в одно и то же время, несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать чётко, как по графику.

(Презентация. Слайд 8)

- Вспомните известную поговорку: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу». Эта поговорка верна для взрослых. Как вы считаете, почему?

Дети: Детям положено есть 4 раза в день, ужин должен быть обильнее завтрака и составлять 1/4 часть дневного рациона.

Учитель: В чём содержится очень много полезных веществ для детского организма? Овощи очень вкусны и содержат все нужные для здоровья вещества. Вот однажды овощи спор завели. Кто из них вкусней? Кто из них важней? Давайте попробуем разобраться.

Перец:

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

Горох:

Я такой хорошенький,
Зелёный мальчишка,
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Свёкла:

Дай сказать, хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Свёклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету!

Капуста:

Ты, уж, свёкла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные,
Пироги капустные!

Редиска:

Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко – низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Огурец:

Очень будьте довольны,
Съев огурчик молосольный.
А уж свежий огуречик,
Всем понравиться, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ не длинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Лук:

Я – приправа в каждом блюде,
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг,
Я простой зелёный лук!

Картошка:

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала...
Но картошка так нужна,
И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра –
Так полезна, так вкусна.

Учитель:

Спор давно кончать пора!
Спорить бесполезно.

(Раздаётся стук в дверь)

Овощи: Кто-то кажется, стучит...

(Входит мальчик в костюме доктора Айболита).

Все овощи: Это, доктор Айболит!

Айболит:

Ну, конечно, это я!
О чём спорите, друзья?

Репа:

Кто из нас, из овощей,
Всех важней, и всех вкусней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

Айболит:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

Учитель: Выслушав, спор овощей, можем сказать, что каждый овощ важен и полезен по-своему.

– В чём, ребята, польза овощей и фруктов?

Дети: В овощах и фруктах содержатся витамины необходимые для роста организма.

Учитель: Это интересно! Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет необходимо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

– Давайте, послушаем, где же живут витамины.

(Выходят дети в костюмах «витаминок»).

Витаминки *(все вместе):*

Каша – это хорошо,
а с витамином – лучше.
Как поесть и что поесть,
Вас сейчас поучим.
Мы, сестрички-витамины – А, В, С и Е, и Д,
Очень многие продукты есть советуем тебе.

(Дети «Витамины» читают стихотворения. На фоне чтецов идёт смена слайдов. Девочки рассказывают, в каких продуктах находится витамин А, В, С, Д, Е).

(Презентация. Слайды 9-11)

Витамины А, В, С (хором):

Витамины А, В, С – так мы называемся.
Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

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

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

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

(Презентация. Слайды 12-14)

Витамины Е, Д (хором):

Витамины Е и Д, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил, не о чём бы ни тужил.

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

Витамин Е: 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.

Витамины В, А (хором):

Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,
Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

Витамины В, С (хором):

Чёрная смородина, и шиповник, и лимон –
Всё полно С витамина,
Как полезен нам всем он!

Витамин В:

Витамины группы В мы советуем тебе,
Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

Витамины В, Д (хором):

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Учитель: Ребята, так нужны нашему организму Витамины? Будем с ними дружить?

(Дети становятся с Витаминами в круг и поют песню «Дружба»).

Учитель: С самого рождения маленький гражданин питается молоком. Материнское, коровье, козье молоко – замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир

роста. Этот напиток придумала сама природа. В нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно