**Внеклассное мероприятие на тему**

***Поговорим о правильном питании***

Учитель 1 категории

Якимко И.В.

**Тема :** *Поговорим о правильном питании.*

**Задачи:** *Закрепить у учащихся понятия «правильное питание», «полезные продукты», «меню».*

 *Учить различать вкусные и полезные продукты.*

 *Воспитывать культуру поведения.*

**Оборудование:** *карточки с полезными и вкусными продуктами, карточки для составления меню, цветные карандаши, чистые листочки, презентация.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы занятия** | **УУД** |
| 1. Оргмомент.
 |  |
| 1. Введение в тему. Определение темы.
 | Личностные. |
| 1. Игра «Собери продукты».
 | Коммуникативные, познавательные. |
| 1. Отгадывание загадок. Составление кроссворда.
 | Познавательные, коммуникативные. |
| 1. Оздоровительная минутка.
 | Коммуникативные. |
| 1. Восстановить поговорку.
 | Регулятивные. |
| 1. Составление меню.
 | Коммуникативные, регулятивные.  |
| 1. Итог.
 | Личностные. |

**Ход урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| ***1. Оргмомент.*** | Приветствие учителя и гостей. |
| ***2. Введение в тему. Определение темы.***Человеку нужно есть ,Чтобы  встать и чтобы сесть,Чтобы прыгать, кувыркаться,Песни петь ,дружить ,смеяться,Чтоб расти и развиватьсяИ при этом не болетьНужно правильно питатьсяС самых  юных лет уметь.- О чём мы сегодня  с вами будем говорить? | Дети формулируют тему занятия. |
| ***3. Игра «Собери полезные продукты»*** (Стук в дверь. Входит почтальон.) **Почтальон:** Здравствуйте! Я принёс 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*».**Учитель:** Ребята, а можно ли быть здоровым от такой еды? Почему? Так давайте же поможем Карлсону выбрать продукты, чтобы быть здоровым. Сейчас мы идём в магазин и выберем продукты для него. Мы выбрали полезные продукты. - А как называются продукты, которые вы не выбрали? | Ребята читают письмо и отвечают на вопросы учителя.Ребята в группах выбирают карточки – название полезных продуктов. |
| ***4. Отгадывание загадок. Составление кроссворда.***- А сейчас мы узнаем какие ещё продукты называются полезными. А для этого отгадать загадки и заполнить кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1* | **К** | **А** | **П** | **У** | **С** | **Т** | **А** |
| *2* | **Р** | **Е** | **П** | **А** |  |  |  |
| *3* | **С** | **Л** | **И** | **В** | **А** |  |  |
| *4* | **Л** | **У** | **К** |  |  |  |  |
| *5* | **С** | **В** | **Ё** | **К** | **Л** | **А** |  |

Ребята отгадывают загадки, а слова – отгадки вставляются в кроссворд.1. Лето целое старалась –

 Одевалась, одевалась… А как осень подошла, Нам одёжки отдала. Сотню одежонок Сложили мы в бочонок. 2. Кругла, а не месяц, Желта, а не масло, С хвостом, а не мышь.3. Синий мундир, Жёлтая подкладка,  В середине – сладко.  4. Скинули с Егорушки  Золотые пёрышки –  Заставил Егорушка  Плакать всех без горюшка. 5. Хоть и сахарной зовусь, Но от дождей я не размокла. Крупна, кругла, сладка на вкус. Узнали вы? Я …- О чём наш кроссворд?- Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?- Какие фрукты вы любите?- А овощи?- Как вы думаете, овощи и фрукты – полезные продукты? Почему?**Учитель:** Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В, В, В,) и жирорастворимые (А, Д, Е). **Краткая характеристика витаминов.** | Ребята отгадывают загадки, а слова – отгадки вставляются в кроссворд.Высказывания детей о пользе фруктов и овощей.Выступления детей о витаминах.**1 ученик.** Витамин **А** – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке. **2 ученик.** Витамин **С** прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. Во саду ли в огородеВы меня всегда найдёте.А кто летом в лес пойдётТот нас в корзине принесёт.**3 ученик.** Витамин **Д** сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин **Д.** |
| **5. Оздоровительная минутка.*****Игра «Вершки и корешки».***Если мы едим подземные части продуктов надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).  | Ребята выполняют упражнения. |
| **6. Восстановить поговорку.**- Восстановите поговорку.*ужин отдай врагу Завтрак съешь сам, обед раздели с другом**(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.)* - Прочитайте поговорку, которая у вас получилась. Как вы её понимаете?- Спасибо за ваши высказывания. В поговорках заключена мудрость народная.  | Дети восстанавливают поговорку и объясняют смысл. |
| **7. Составление меню. (Работа в группах).**- Давайте попробуем составить меню на один день. **(**Дети выбирают карточки с названием блюд для завтрака (1группа), обеда (2 группа) и ужина (3 группа).***Каша манная молочная, какао, яичные блюда, каша гречневая, щи, мясное блюдо, творожные блюда, кефир, сок, рассольник, борщ, овощной гарнир, хлопья с молоком, компот.*****Ученик:** Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее каша из овса, риса, манная каша – самый калорийный продукт. Следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.  | Ученики выбирают продукты для завтрака, обеда и ужина. |
| **8. Итог.****-** Нарисуйте продукт полезный для здоровья. Давайте сложим эти продукты в корзину.**-** Какую пищу надо есть, чтобы быть здоровыми?- Почему? | Дети рисуют полезные продукты. |

Используемая литература:

1. Уроки «Мастер – класс» по программе «Школа 2100». 1 – 4 классы./Сост. Н.А.Леонова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.

2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь для школьников. – Nestle, Москва, 2000.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1 – 4 класс. – М.: ВАКО, 2004.