**МБОУ Соболевская средняя общеобразовательная школа имени А.Н. Попова д. Соболево Монастырщинского района**

Конспект воспитательного мероприятия

Класс 2

**Тема**: Беседа «Умеем ли мы правильно питаться?»

**Цель:** создать условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

**Оборудование**: карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов.

**Учитель**: Деменкова Ирина Евгеньевна

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть.**

*Организационный момент. Постановка цели.*

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Эти стихи не шутка, а правда. Вы тоже с юных лет учитесь на уроках здоровья, как нужно правильно питаться. А для правильного питания нужны… (полезные продукты). В них содержатся питательные вещества: жиры, белки, углеводы.

**2. Основная часть.**

*1). Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».*

Стучится в дверь почтальон.

- Я принес письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, дети! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все 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, я скоро буду здоров.*

Ваш Карлсон.

Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

Обсуждение меню Карлсона. (Вывод: Карлсон выбрал вредные продукты).

-Ребята, давайте поможем Карлсону выбрать полезные продукты, чтобы он поскорее поправился.

Деление на две команды. (Первый ряд-покупатели, второй-контролеры.

Ребята первого ряда выбирают продукты. (Картинки с изображением продуктов складывают в корзинку. Дети второго ряда обсуждают содержание корзинки и делают вывод (одни продукты нужно есть часто, а другие редко).

-Чтобы правильно питаться, нужны еще два условия: умеренность и разнообразие.

Что значит «умеренность»? (Ребята обсуждают)

-Древние люди говорили: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

А что значит «разнообразие»? (Ребята дают ответы).

-Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, для того, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. (*Мед, гречка, геркулес, изюм, масло).* Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(творог, рыба, мясо, яйца, орехи*). А третьи-фрукты и овощи. Они содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться *(ягоды ,зелень, капуста, морковь, бананы*).

Объясните, почему говорят: « Овощи – кладовая здоровья»? (Обсуждение пословицы).

-Давайте, вспомним загадки об овощах и фруктах. ( Дети вспоминают загадки).

-Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только *свекла, картофель, фасоль, лук, плоды шиповника*? (Ребята предлагают свои варианты).

**3. Оздоровительная минутка.**

*Игра «Вершки и корешки».*

-Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные, встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

**4. Заключительная часть.**

*1).Инсценировка «Спор овощей».*

Ребята выбирают картинку с овощем, доказывают, что он полезный и вкусный.

*2). «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». (Рисование продуктов полезных для здоровья)*

**5. Итог.**

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!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

**Спасибо за внимание!**