**"Как следует правильно питаться"**

**(урок здоровья в 1 классе)**

**Цели:**

1.Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку

2 Обучение выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания.

3. Развитие артистических, коммуникативных способностей.

4. Воспитание привычки следить за своим здоровьем.

5. Закрепление знаний о законах здорового питания.

**Ход урока**

**Вводная часть**

- Если хотите узнать, о чем сегодня пойдёт речь на нашем занятии, отгадайте загадки:

***(Слайды с отгадками)***

В чай кладу его порой,   
Чай становится такой  
Вкусный, ароматный,  
Витамином С богатый. *(Лимон)*

Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. *( Хлеб)*

Твоему мячу  подобен,  
Только вкусен и съедобен.  
Хоть зеленые бока,  
Мякоть красная сладка. *(Арбуз)*

Маленький, голенький,

Луку брат. *(Чеснок).*

Красная и белая.  
Вкусная, спелая.  
И черна она бывает.  
Кто ее здесь угадает? *(Смородина)*

На припёке у пеньков,  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек,   
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки -  
Собираем огоньки. *(Земляника)*

Щёки розовые  
Нос белый,   
В темноте сижу день белый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. (Редиска).

Вверху зелено.

Внизу красно,

В землю вросло. *(Свёкла или морковь*)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.   
Летом зеленеют,   
К осени краснеют. *(Помидоры).*

- Кто догадался, о чём пойдёт речь? *(Ответы детей.)*

*(На сцене сидит грустный Айболит.)* **(Слайд)**

**Учитель:** Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит.                                        Приходи к нему лечиться и корова, и волчица,                                                             И жучок, и червячок, и медведица!                                                                                  Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!        

**Айболит:** Да, я доктор известный, да, я Айболит.                                                         Но давно у зверей ничего не болит.                                                                                  Все здоровы, здоровы отменно,                                                                                      Я не нужен им стал постепенно.

**Учитель:** И, рыдая, сидит Айболит,                                                                               Горько плачет о том, что забыт.

Но пришла ему телеграмма.

*(Учитель показывает телеграмму Айболиту.)*

**Айболит:** Неужели? Я счастлив! Не верю!                                                                     Телеграмма! Опять телеграмма!                                                                                       Неужели от Гиппопотама?

**Учитель:** Ну-ка, ну-ка, посмотрим что здесь*. (Читает)*

*«Здравствуйте, доктор Айболит! 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-колы. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон.»*

**Учитель:** А вы верите, что Карлсон будет здоров?

**Айболит:** Конечно, нет. И мне надо помочь ему разобраться, в чём он неправ. Надо нам убедить его следовать золотому правилу:

Помни всюду и всегда: для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

**Учитель:** Покидайте, доктор, Африку скорей. И спасите, доктор от беды людей!    Разучились они быть здоровыми, стали люди совсем бестолковыми!

**Айболит:**  Я уже! Я бегу! Я лечу! В помощь верных друзей прихвачу! А вот и они

(На сцену выбегают 4 человека.).

**Айболит** (представляет гостей).

Белый цвет — белки, они — строители.  
Чтобы вырасти ребенок мог,  
В пище должен быть белок. *(Показывает на девочку в белом костюме)*

**Белок**

Я в яйце, конечно, есть,  
В твороге меня не счесть,  
В молоке и в мясе тоже,  
Что  тебе всегда поможет.

**Айболит**

Оранжевый цвет — углеводы.  
Фрукты, овощи и крупы —  
Удивительная группа.

**Углеводы**

Вам тепло и в непогоду.  
Поставляют углеводы.  
Вам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.

**Айболит**

Желтый цвет — жиры.  
Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим.

**Жиры**

Сохраню температуру.  
И влияю на фигуру,  
Защищаю от мороза.

**Айболит**

Зеленый цвет — витамины.   
Их двадцать.

**Витамины**

Мы столько радости несем,  
От болезни и простуды всех детей мы бережём.

**Ученик:** 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 рационе ребёнка регулярно. Основные виды витаминов: водорастворимые  (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, Д, Е).

**Ученик 1.** Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке

**Ученик 2.** Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

**Ученик 3.** Витамин Д сохранит 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.

*(Группа детей покидает сцену.)*

**Сова:** **(Слайд)** Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик  Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-10 лет надо съедать в день 500-600 г  фруктов.

**Учитель:** Как правильно себя накормить, чтобы не попасть в больницу, как Карлсон? Давайте поговорим об этом.

**Анализ ситуаций**

- Сейчас послушаем стихи С. Михалкова "Про девочку, которое плохо кушала"

- А вы, ребята, готовьте ответ на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?" Внимательно слушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюша.  
Бабушка от радости накупила сладостей,  
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
- Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей.   
Вырастешь такая - умная большая.   
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,  
- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.  
- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.  
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:  
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.  
Морщит Варя носик - есть она не хочет.  
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,  
Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда  
Остальные все продукты - ерунда!

- Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

- Какую же еду выбрала внучка?

- А что же произойдёт, если Варя будет кушать конфеты и компот и мороженое?

- Значит, какие продукты предлагала бабушка?

*(Ответы детей)*

**Основная часть.**

- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: **умеренность и разнообразие.**

- Как вы понимаете, что такое умеренность?

*(Ответы детей)*

Древнегреческому философу Сократу принадлежит такие слова: *" Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть".*

- Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- А что такое разнообразие?

*(Ответы детей)*

- Да, ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. В этих продуктах содержится углеводы. Давайте, посмотрим на экран и узнаем эти продукты.

**Слайд** *(гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб)*

- Другие продукты помогают строить организм, укрепляют кости. Эти продукты содержит белок. Посмотрим на экран и назовём их.

**Слайд** *(рыба, мясо, яйцо, творог, орехи)*

- Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста.

А третьи - это овощи и фрукты, которое содержит много витаминов и минеральных веществ, они тоже помогают организму расти и быть здоровыми.

**Слайд** *(овощи и фрукты)*

- Фрукты и овощи - эти настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

**Сова: (Слайд)** Очень много полезных веществ в овощах. Они как бы “приглашают аппетит”, т.к. в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

**Физкультминутка**

**Игра "Что полезно, что не полезно?"**

- Сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Что полезно, что не полезно для организма". Если продукт полезен, шагаем, если не полезен, стоим на месте.

(яблоко, кефир, торт, геркулес, пепси, капуста, морковь, конфеты, лук, "марс", "баунти",чипсы, жирное мясо, подсолнечное масло, рыба)

- А что ещё можно добавить к полезным продуктам? *(Ответы детей)*

**Учитель:** А я знаю ещё один полезный продукт.

Чистое небо, да не вода, клейкое.да не смола,                                                                Белое, да не снег, сладкое, да не мёд,

От рогатой берут, малым детям дают. *(Молоко)* **(Слайд)**

Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? *(Ответы детей)*

**Учитель:** А я однажды слышала одну историю в магазине. **(Слайды)**

В магазине, на витрине  завязался разговор.                                                                  Что нужнее? Что вкуснее?   Разгорелся жаркий спор.

Сыр головастый   перед всеми хвастал:  «Я запашистый,  твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами,  нет вкуснее сыра!   Я не то, что молоко, ведь его разлить легко».

А сметана белая  вдруг тоже стала смелая:   «Я, послушайте, ребята,  разливаюсь по салатам,

По супам и овощам, запеканкам и борщам.   Без меня и торты — все второго сорта. Я нужнее молока, я послаще творожка».

Тут вмешался творог:  «Вот из нас-то прок.    Уваженье к творогам:  Мы — начинка к пирогам. Я нужнее молока  и сметаны... Ну, слегка».

Масло тоже не молчало, очень громко всем сказало:  «Чтобы сделать бутерброд,  к  хлебу масло надо. Вот. Без меня блины и кашу есть никто не будет даже.

 Я жирнее молока,   сыра, сливок, творожка».

Тут и мороженое  воскликнуло восторженно:   «А меня-то, а меня-то   очень любят все ребята: и с клубникой, и с печеньем,  и  с орехом, и с вареньем».

Помолчало молоко,  повздыхало глубоко:    «Глупые продукты,  как же вы забыли, что коровьим молоком  все  когда-то были?

Сделан сыр из молока, и творог из молока, и сметана с маслом, это даже детям ясно!

**Учитель:** Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, по несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!  
Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!

**Карлсон. (Слайд)**

Спасибо, ребята! Теперь буду знать  
И строго питанья режим соблюдать.  
Без помощи вашей совсем бы засох.  
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

**Сова: (Слайд)**

***ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.***

Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть.

**Практическая работа**

**-** Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.

**Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.**

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и солёного.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.
5. Главное – не переедайте.
6. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
7. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
8. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
9. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.

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

- Теперь вы знаете, как надо правильно питаться?