*ЗАНЯТИЕ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»*

*Цели:*

-формировать представление о о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

-выделить признаки здорового состояния человека;

-познакомить с правилами здорового питания.

 *Ход занятия*

1. *Организационный момент*

Слайд№1

- Ребята, к нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел.

-Ребята, как вы думаете, почему он заболел?

(на улице стало холодно, и он простудился, много ел сладкого)

-Вы же знаете, какой Карлсон сластена.

Слайд№2

-Вот его меню на день.

-Что вы о нем можете сказать?

-Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться?

 2.. *Актуализация знаний*

- А кто знает, как правильно питаться, какие правила питания существуют?

(высказывания детей)

1. Самооценка учащимися своих знаний

- А как вы оцениваете свои знания правил здорового и правильного питания, выполняете ли их?

- У каждого из вас зеленый, желтый и красный кружок.

- Зелёный – знаю всё о правильном питании, желтый – знаю некоторые правила правильного питания, красный – не знаю правил правильного питания, никогда об этом не задумывался.

- Оцените себя, поднимите кружок.

*4 .Целеполагание*.

 **Слайд 3-4**

- К Карлсону на помощь пришёл Айболит. Он предлагает нашему другу Карлсону побывать в городе Здоровья.

- Как вы думаете, кто живет в городе Здоровья?

- Чему там можно научиться?

- Цель нашего путешествия вы видите на экране «*Узнать правила правильного* *питания»*

Слайд №5

5.*Прогнозирование результатов занятия*

- Что вы ожидаете от сегодняшнего путешествия?

-Что посоветуете Карлсону перед путешествием?

Слайд №6

- Ребята, вам Доктор Айболит предлагает отправиться в город здоровья либо на машине, либо на велосипеде.

- Подумайте, на чем полезнее для здоровья и решите на чем поедете.

6. *Физкультминутка*

- Нам нужно взять билетик в город Здоровья.

-Поэтому я предлагаю подбежать к коробочке с билетами и взять нужный билет.

( билет 4 цветов)

-Формирование групп по билетам.

- Итак, мы в городе Здоровья!

- Ваша задача узнать, какие правила питания там существуют, запомнить их и рассказать об этом Карлсону.

- Задания будем выполнять в группах. Ведь так быстрее, веселее, а главное можно рассчитывать на помощь товарищей.

7*. Моделирование. Групповая работа.*

- Задание. Каждая из групп должна составить правило правильного питания, ориентируясь на рисунки и схемы.

Приложение 3-а и 3-б

1группа – Каждый человек должен выполнять режим питания:

- питаться в одно и тоже время и не переедать, т.е регулировать количество пищи

- Как можно озаглавить 1 правило или модель «Режим питания»

В еде не будь до всякой пищи падок,

Знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

Питаться регулярно должен ты!

2 группа- модель «Полезно-вредно»

Приложение 4

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щёки аж румянятся.

-Карлсону не понятно, почему одни продукты полезны для здоровья, а другие –нет?

- Можете ли вы ему объяснить?

-А слышали вы что-нибудь о витаминах?

- Посмотрите на экран и узнаете о содержании витаминов в полезной еде, об их влиянии на организм человека.

8*. Закрепление полученных знаний.*

- Карлсон большой проказник и любитель поиграть. Я предлагаю и вам поиграть, а заодно, проверить, как вы усвоили правило здорового питания.

- Если на экране появляется изображение полезной еды, то хлопаете в ладоши, если вредной- подпрыгиваете.

- Переходим к заданию следующей группы.

Пирамида питания.

Приложение 5-а и 5-б

- Мы должны больше употреблять в пищу овощей и фруктов, рыбу и творог, а как можно меньше есть сладкого и соленого.

Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу

Не забывай про супчик,

Будешь ты здоров, голубчик!

-4 группа

- Какое задание было у вас?

«Правила поведения за столом»

Перед тем, как сесть за стол,

Ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол,

Не отвлекайся на другие звуки.

9*. Подведение итогов.*

- Наше путешествие подошло к концу.

- Давайте напомним Карлсону главные правила здорового питания.

- Дома вы составите Карлсону правильное меню и принесете завтра в класс.

10. *Рефлексия*

-В начале занятия вы оценили с помощью сигналов трёх цветов свои знания о здоровом и правильном питании.

- Айболиту будет интересно знать, пополнили вы свои знания о правильном питании. Просигнальте, пожалуйста.

- Посмотрим на результат нашего путешествия.

- Карлсон предлагает на память о нашем путешествии посадить дерево Здоровья в этом городе.

-Каждый из вас напишет на листочке, какое правило, полезное для здоровья будет обязательно выполнять.

- А потом эти листочки прикрепим к нашему дереву.