ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VII ВИДА

СТ. КАЗАНСКОЙ ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА

**(ГКОУ РО КАЗАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VII ВИДА)**

346170, Ростовская область, Верхнедонской район, ст. Казанская ул. Трудовая,6 «а»

Тел 8 (86364)31-4-62, тел/факс 8 (86364)31-4-62

**E-mail**: [ski\_kazanskaya@rostobr.ru](mailto:ski_kazanskaya@rostobr.ru) 1222112@mail.ru

**Воспитательное занятие по направлению «Будь здоров» на тему:**

**«Как правильно питаться».**

Подготовила и провела: Шмычкова Н.М.

Апрель, 2015г.

Тип занятия: комбинированный.

**Цель:** узнать правила здорового питания.

**Задачи:**

**-** формировать представления о том, какие продукты наиболее полезные и необходимы человеку каждый день;

**-** научить детей выбирать самые полезные для их организма продукты;

- дифференцировать продукты по признаку «полезно – не полезно»;

- расширить представление о разнообразии пищи, рассказать о её пользе;

- убеждать детей в необходимости полноценных приёмов пищи

- развивать память: зрительную и слуховую; внимание.

- воспитывать интерес к проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья, к ЗОЖ;

**Планируемые результаты:**

**Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:**

- установка на ЗОЖ.

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной  деятельности;

**Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных  результатов обучения:**

**Познавательные:**

- формировать умение извлекать информацию из источников;

- обобщать и классифицировать по признакам.

**Регулятивные:**

- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом занятия;

- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

**Коммуникативные:**

- развивать умение [слушать](http://worldteacher.ru/1575-338.html) и понимать других;

- оформлять свои мысли в устной форме.

**Основные понятия:** «здоровый образ жизни», «здоровье».

**Межпредметные связи:** литературное чтение, окружающий мир.

**Оборудование:**

* основные: разрезные картинки «велосипед, машина», листы с заданиями (тест); дополнительные: ПК воспитателя, интерактивная доска
* организация учебного пространства**:** работа с классом, в группах, индивидуальная.

**Формируемые ценности.**

**Базовые ценности в социальном знании в области человека:** духовность, ответственное поведение, общественная позиция, целеустремленность, самостоятельные поступки, ценность другого.

**Базовые ценности в социальном знании в сфере общественных отношений:** бережное отношение к человеку; культурная преемственность, толерантность; забота о благосостоянии.

**Литература:**

1.Журнал «Здоровье детей».

2.Журнал «Спорт в школе».

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

4.Планирование воспитательной работы в контексте ФГОС.

 Содержание занятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность ученика** | **Обучающие и развивающие задания каждого этапа** | **УУД** |
| **1. Орг. момент**. | Приветствует обучающихся, создаёт эмоциональный настрой на урок.  -Добрый день! Я рада приветствовать всех вас у нас на занятии.  Давайте сейчас пожелаем друг другу что-нибудь хорошее: например - узнать на занятии много интересной информации… | Приветствуют учителя, настраиваются  на урок. | Задача воспитателя: включить учащихся в деятельность на личностно-значимом уровне: «Хочу, потому что могу», вызвать положительную эмоциональную направленность; повышать уровень учебной мотивации. | Коммуникативные, личностные. |
| **2. Сообщение темы.** | Сегодня на занятии здоровья мы совершим путешествие в город здоровья, где найдем ответы на наши вопросы:1.Как правильно питаться?  2.Правила здорового питания.  Итак, тема нашего занятия - «Как правильно питаться?» А девизом нашего занятия, давайте скажем «Питание – залог здоровья».  Игра «Да-нетка». выявить начальные знания по теме (памятка №1). | Вступают в диалог с воспитателем. Вспоминают пройденный материал, отвечают на вопросы воспитателя. | Постановка темы занятия  Задача воспитателя:определения темы занятия.  Задача: выявить, что входит в составляющие в ЗОЖ. | Регулятивные, личностные, предметные. |
| **3.Раскрытие темы**. | Посмотрите, ребята к нам в гости пришел Карлсон (песня про Карлсона).Но почему-то он грустный.Он обратился в больницу. Доктор сказал:  -Как вы думаете, что сказал доктор?  Давайте дальше посмотрим. Какое меню у него? (обсуждение по презентации)  Давайте поможем ему и отправимся в «город здоровья». А на чем мы туда доберемся: выбираем-велосипед или машину?  (памятка №2) | Просмотр презентации  **Карлсон болен.**  Вывод: Карлсон неправильно питается.  Велосипед. Так как занятие велоспортом укрепляет здоровье. | Показ презентации «Город здоровья».  **Выполнение физкультминутки «На велосипеде».**  Задача: организовать смену вида деятельности с целью предупреждения утомляемости, снятия эмоциональной напряжённости у детей.  (Ребёнок выполняет под музыку упражнения, подобранные заранее и самостоятельно). |  |
| **4. Расширение кругозора о витаминах.** | Подводит обучающихся к актуальности данной темы.  Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступают вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка постоянно.  Витамин А - это витамин роста. Он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.  Витамин С – прячется в чесноке, капусте, луке, ягодах и фруктах.  Во саду ли в огороде  Вы меня всегда найдете.  А кто летом в лес пойдет,  Тот нас в корзине принесет. (Щавель).  Витамин Д – сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, твороге, рыбе. Загорая на солнце мы тоже получаем витамин Д. |  | Задача воспитателя: обогатить субъективный опыт детей | Познавательные |
| **5. Отгадывание загадок.** | Дети отгадывают загадки и называют витамины, содержащиеся в данном продукте.  1.Вверху зелено, внизу красно,в землю вросло. (Свекла).  2.Щеки розовы, нос белый.В темноте сижу день целый.А рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис).  3.Как на нашей грядке выросли загадки –сочные да круглые, вот такие крупные.Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры).4.Маленький, горький, луку брат.(Чеснок).  - Я буду называть овощи. Если мы едим наземные части этих продуктов, то вы поднимаетесь на носки и тянете руки вверх. Если съедобны подземные части продукта, то вы приседаете.  (Картофель, фасоль, морковь, свекла, огурец, помидор, тыква, арбуз, репа, петрушка, укроп,редька. | Обобщают знания о новом материале. | Задача воспитателя:создать условия для закрепления знаний и умений и применения их на практике; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Физ. минутка «Вершки – корешки».** | Познавательные регулятивные, коммуникативные, предметные. |
| **6.** **Работа над стихотворением.** | **Про овощи.** (Н.Кончаловская)  Жил один садовод, он развел огород, Приготовил старательно грядки.Он принес чемодан, полный разных семян,Но смешались они в беспорядке.Наступила весна и взошли семена.Садовод любовался на всходы.Утром их поливал, на ночь их укрывал и берег от прохладной погоды.Но когда садовод нас позвал в огород,Мы взглянули и все закричали:-Никогда и нигде ни в земле, ни в воде мы таких овощей не встречали!Показал садовод нам такой огород, где на грядках засеянных густо,Огорбузы росли, помидыни росли,Редисвекла, челук и репуста.  -Назовите правильно овощи, которые выросли на грядке.  **Народная аптека.**  -Ребята, а вы знаете, что овощами и фруктами можно лечиться?  Послушайте советы Доктора Айболита.  -При простуде надо пить чай с малиной.  -От насморка полезен свекольный сок.  -При кашле пьют настой редьки на меду.  -От головной боли помогает капустный лист, приложенный к голове.  - Не заболеть гриппом поможет лук и чеснок.  **Игра Полезно-вредно».** |  | Задача воспитателя: учить высказывать и отстаивать своё мнение, выделять главное. | Познавательные, регулятивные, коммуникативные, предметные. |
| **7. Рефлексия деятельности**  **8.Итог занятия.** | Задаёт вопросы, побуждает к рефлексии.  Поскольку мы с вами имеем уже представление о ЗОЖ, давайте обсудим, что вы сегодня узнали о витаминах? Где содержатся витамины?  - Какие овощи помогут нам победить болезни?  -Какие продукты вы будете часто включать в свой рацион?  -Какие правила здорового питания вы можете назвать? Изобразите их на рисунке.  Ваше настроение после занятия? Что вы нового узнали и чему научились?  Ребята, я вам желаю здоровья,  Вы открыли все секреты,  Как здоровье сохранить,  Выполняйте все советы,  И легко вам будет жить! | Ребята рассказывают известные им стихотворения. И тем самым делают выводы.  Вывод:  1.Витамины - А, В,С,Д.  2.В овощах, фруктах, ягодах..  3.Приложение №3. | Задача воспитателя: проверить знания  по теме; формировать умение  вносить необходимые коррективы в работу,  её оценки и учёта характера  сделанных ошибок.  Тест «Как правильно питаться?»  Задача воспитателя: учить анализировать и обобщать полученные знания.  Задача воспитателя: развивать речевую деятельность (защита своего рисунка). | Регулятивные. |

Приложение №1.

«Да – Нетка».

Цель: выявить начальные знания по теме.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **«Да» или «Нет»** |
| 1.Правильное питание входит ли в составляющие здорового образа жизни? |  |
| 2. Соблюдаешь ли ты режим питания? |  |
| 3.Морковка - это фрукт? |  |
| 4.Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты? |  |
| 5.Вредные продукты полезны для здоровья? |  |
| 6.Могут овощи победить болезни? |  |
| 7. Лук от семи недуг? |  |
| 8.Витамин «А» - витамин роста? |  |
| 9.Правильное питание – это залог здоровья? |  |
| 10.Яблоко – это овощ? |  |
| 11.Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины - все это необходимо для здоровья? |  |
| 12.Имеет ли огромное значение для здоровья человека, то, как он питается? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Баллы** |
| Высокий | 45 -60 |
| Средний | 25 - 40 |
| Недостаточный | 5 - 20 |

Приложение №2

**Тест «Как правильно питаться?»**

**Цель:** учить анализировать и обобщать полученные знания.

Задание: выбери правильный ответ (может быть несколько).

**1.Что входит в режим правильного питания?**

- соблюдение режима питания.

- кисломолочные продукты, фрукты, овощи, крупы

- напитки сильногазированные, хот-доги, лаваш, сосиска в тесте.

- мясо варёное, творог, свежая зелень

**2.Из каких питательных веществ состоят продукты?**

**М** – минеральные соли

**Х** - химические элементы

**Б** – белки

**У**- углеводы

**Ж** – жиры

**В**– витамины

**3.Правильное питание – это…?**

- залог здоровья

- вредная привычка

- основа здорового образа жизни

- рост и развитие человека

**4. Выбери продукты, в которых содержится больше витаминов.**

- чипсы

- капуста

- рыба

- кока-кола

**5. Выбери продукты, которые лучше употреблять в пищу на ужин.**

- борщ со сметаной на курином бульоне

- сок гранатовый

- ничего не кушать на ужин

- каша молочная

**6.Какие свойства содержит морковка?**

- замедляет рост человека

- повышает растительность на теле

- замедляет старение организма человека

**7.Основные источники витаминов и минеральных веществ.**

- ягоды

- фрукты

- конфеты

- овощи

**8.Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло.**

- морковь

- свекла

- репа

**9. Щеки розовы, нос белый. В темноте сижу день целый. А рубашка зелена, вся на солнышке она.**

- помидор

- редис

- репа

**10. Как на нашей грядке выросли загадки – сочные да круглые, вот такие крупные. Летом зеленеют, к осени краснеют.**

- помидоры

- баклажаны

- арбузы

**11. Маленький, горький, луку брат.**

- лук

- перец

- чеснок

Приложение №3

Рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

**Принципы рационального питания таковы:**

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Аналитическая справка.

Тип занятия - комбинированный. Оно связано с предыдущими занятиями («Что такое здоровье?», «Культура питания. Этикет»). Начато занятие с создание эмоционального и делового настроя, привлечение внимания учащихся и обеспечение необходимой мотивации.Специфика его в том, что освоение материала происходит в игровой деятельности (выявление, освоение и закрепление). Выявление начальных знаний по теме происходило в игре «Да – нетка». Далее – помощь сказочному персонажу Карлсону: научить правильно питаться, составить правила здорового питания. Знакомство с основными источниками витаминов и минеральных веществ - ягоды, фрукты и овощи. Организация взаимодействия с учащимися по обобщению и систематизации знаний – отгадывание загадок, работа со стихотворением «Про овощи», игра «Полезно – вредно». Индивидуальная работа по тестам с целью формирования умения анализировать и обобщать полученные знания.

Уровень знаний в области темы происходит через наблюдения, беседы, показ, объяснения; изучение литературы; выполнение игровых приемов: дидактические игры, стихотворения.

На уроке поддерживалась психологическая атмосфера доброжелательности. Что способствует развитию положительного эмоционального состояния детей. Знакомила с элементами оздоровления во время двигательной деятельности - физкультминутки: «На велосипеде», «Вершки – корешки». Учила понимать, как влияет здоровая пища на организм человека, на его самочувствие. Имеют место логические переходы от одного этапа урока к другому, что обеспечивает значимость этапов в формировании знаний, умений учащихся с учетом поставленных целей.

Какие задачи решила на занятии:

**-** формировала представление о том, какие продукты наиболее полезные и необходимы человеку каждый день;

**-** учила детей выбирать самые полезные для их организма продукты;

- дифференцировать продукты по признаку «полезно – не полезно»;

- убеждала детей в необходимости полноценных приёмов пищи

- воспитывала интерес к проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья, к ЗОЖ;

Решила ряд коррекционных задач:

-создание доброжелательной атмосферы, направленной на повышение внутригруппового доверия и сплочённости классного коллектива;

- развивать коммуникативные умения детей;

- развивать память: зрительную и слуховую; внимание

-снимать зажатость и скованность;

-способствовать развитию положительного эмоционального состояния детей;

- развивать устную и письменную речь учащихся, обогащать их словарный запас, знания об окружающем мире;

И все - таки, главный акцент на занятии делала на выявление ряд правил здорового питания. Для этого выбрано такое сочетание методов обучения, как словесный, наглядный, практический. Это раскрывает главный материал, нацеливает на дальнейшее.

В результате, дети демонстрировали осознанное понимание, о необходимости принятия здоровой пищи в целях оздоравливания и долголетия человека. Подведение итогов - создание эмоционального завершения достигнутой цели урока, где дети показали знания основной цели занятия.