**Тема**: « Здоровое питание – отличное настроение».

**Цель** : пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; развивать умение общаться друг с другом в процессе игры; развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.

 **Ход.**

**1**.**Организационный момент:**

Прозвенел для нас звонок, начинается урок,

К нам без опоздания, приходи старание

Помоги нам потрудиться, в школу мы пришли учиться.

**2.Пальчиковая гимнастика**:

Мы капусту рубим – рубим

Мы капусту солим – солим

Мы капусту трём – трём

Мы капусту жмём – жмём

Мы морковку трём – трём

Мы огурчик режем – режем

Весь салатик мы мешаем

И гостей всех угощаем.

**3.Актуализация знаний учащихся**

**Учитель**:

- Что для человека дороже всего?

-Про какого человека можно сказать, что он здоров?

-От чего зависит здоровье человека?

-Прочитайте тему урока. Слайд 1.

- Откройте тетради, запишите тему урока.

**4. Изучение нового материала:**

**Учитель:**

-Сегодня на уроке мы с вами поговорим о том, что если человек будет правильно питаться, то он будет здоров.

-А зачем человеку правильно питаться?

**-Ученик читает стихотворение:**

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.

**Учитель:**

-Что значит правильное питание? ( Обязательно нужно есть овощи, фрукты.)

-Прочитайте, почему человеку необходимо есть овощи. Слайд 2.

-А сейчас ребята расскажут нам о пользе некоторых овощей.

**Сообщения детей:**

Картофель, капуста, лук, огурцы.( см. приложение)

**Учитель:**

-Прочитайте, почему человеку необходимо есть фрукты. Слайд 3.

-**Сообщения детей** :

Лимон, яблоко, груша, апельсин( см. приложение)

**Учитель**:

- В каком ещё продукте питания содержится очень много витаминов?

Слайд 4. Ягоды.

-**Сообщения детей** :

Клюква, черника, смородина, крыжовник ( см. приложение)

**5.Дидактические игры:**

**«Угадай, что в руке».**

-Одному из учеников предлагается закрыть глаза, взять из корзины любой фрукт или овощ, определить, что это.

**«Угадай, какой формы».**

Учащиеся получают, вырезанные из картона геометрические фигуры ( овал, круг, треугольник).

Учитель показывает овощ или фрукт, а учащиеся показывают фигуру, на которую он похож.

 **« Распредели овощи и фрукты».**

Каждый учащийся получает набор наклеек из овощей и фруктов. Наклейки нужно распределить в тетради в два столбика ( овощи ,фрукты).

**Физкультминутка:**

Никита, шёл, шёл, шёл,

Земляничку нашёл.

Вот какая ягода,

Ах какая вкусная**.**

**Учитель:**

-Сколько раз в день человек должен есть?

-Представьте, что вам нужно приготовить на целый день еду.

-Что будете готовить на завтрак?

Каша. Слайд 5.

-Какие бывают каши?

-Прочитайте первое правило. Слайд 6.

- Где можно взять овощи и фрукты.

**Игра « Магазин».**

Чтобы купить фрукт или овощ, покупатель должен составить и загадать загадку о нём. По неточному описанию покупка не выдаётся.

**Учитель:**

- Прочитайте 2 и 3 правило. Слайд 7, 8.

-Что можно приготовить из сырых овощей? ( Салат).

- Какое следующее блюдо нужно приготовить?

**Игра « Поварята».**

Повар должен выбрать овощи, необходимые для борща.

**Учитель**:

-Прочитайте 4 правило. Слайд 9.

-Что нужно учитывать, когда будем ужинать?

**6. Работа по развитию мелкой моторики рук**. У каждого учащегося изображение фрукта, овоща, ягоды. Нужно раскрасить.

- В это время звучит спокойная музыка.

**Учитель:**

-Какие продукты приносят вред?

-Опасные продукты. Слайд 10.

- Какой вред они наносят здоровью?

**- Ученик читает стихотворение:**

-Получен от природы в дар

Не мяч и не воздушный шар

Не глобус это, не арбуз

Здоровье. Очень хрупкий груз

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

**Учитель**:

-Какой фрукт самый полезный в мире? ( Яблоко)

Учитель угощает детей натуральным яблочным соком.

- Учитель читает стихотворение

Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

**6.Итог урока:**

Какие правила нужно соблюдать, чтобы питание было здоровым?

 **Список используемой литературы:**

1.А.К. Аксёнова, Э.В. Якубовская « Дидактические игры на уроках».

2. Журнал « Начальная школа» №5 1991г.

3.Иллюстративный материал: набор карточек ( овощи, фрукты, ягоды).

 **Приложение.**

 Сообщения детей.

 Картофель.

Ни один огород нельзя представить без картофеля. У каждого хозяина на участке ему отведено самое почётное место. Из всех овощей на наших столах картофель – самый частый и желанный гость.

 Капуста.

Капуста содержит много витаминов. Лист капусты, приложенный к порезу или ушибу ускоряет процесс заживления. Особенно полезна квашеная капуста.

 Лук.

Лук улучшает аппетит. Его применяют при простудных заболеваниях. Свежий сок лука – хорошее средство для лечения кашля.

 Огурцы.

Огурец – санитар нашего организма. Огурцы состоят из воды. Эта вода очень полезна, так как помогает растворить многие яды, которые накопились в нашем организме.

 Лимон.

Лимон убивает вредные бактерии. При простуде полезно пить тёплый чай с лимоном. Лимонный сок отбеливает кожу.

 Яблоко.

Пять яблок в неделю спасут от ста болезней. Яблоки лучше есть в сыром виде. Основные полезные вещества находятся в яблочной кожуре.

 Груша.

Плоды груши очень полезны. Но их нельзя употреблять на пустой желудок и запивать водой. Варенье из груш избавляет от кашля.

 Апельсин.

Апельсин – фрукт оранжевого цвета. Чем тяжелее апельсин, тем он вкуснее и сочнее. Очень полезно пить апельсиновый сок в холодное время года для лечения простудных заболеваний.

 Клюква.

Клюква – это ягода, которая растёт на болоте. Клюкву едят при простуде.Морс из клюквы употребляют при высокой температуре.

 Смородина.

 Чёрная смородина – чемпионка по содержанию полезных веществ. Листья смородины заваривают вместе с чаем, а также добавляют в различные соленья, для того , чтобы сделать их очень вкусными.

 Черника.

Черника – лесная ягода. Черника улучшает зрение. Пока идёт черничный сезон, надо каждый день съедать большое количество ягод.

 Крыжовник.

Крыжовник – вкусная и полезная ягода. Из крыжовника варят варенье, компоты, повидло, мармелад, желе.