***Занятие по программе объединения "Разговор о здоровье"(2 класс)***

***Тема:«На охоту вместе с Шариком» (о пользе лесных ягод и фруктов)***

**Цель:** создать условия для развития представления младших школьников о правильном питании, его значимости для здоровья; расширять знания детей о пользе лесных ягод и фруктов;развивать мотивацию здорового образа жизни; познавательный интерес к окружающему миру, развивать коммуникативные способности, Технологии: здоровьесберегающие, ИКТ.

**Методы:** Наглядный, словесный, практический.Необходимое оборудование и материалы: мультимедийный проектор, экран, колонки; маски Шарика и Матроскина. : ватман, краски, кисти; продукты для конкурса.Дидактическое обеспечение занятия: презентация, загадки, дидактические игры «Посчитай ягоды», «Какое варенье?»

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Организационный момент. (Слайд с героями улицы Сезам)Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании и вместе с героями улицы Сезам отправимся в сказочное путешествие, где нас ждут интересные встречи. Герои ваших любимых мультфильмов помогут рассказать об удивительных продуктах питания, которые вы все любите, и которые полезны для нашего здоровья. Вы готовы?

- Ребята, что растет в лесу? (дети перечисляю растения леса)

А какие бываю ягоды? (садовые, лесные)

Какие лесные ягоды вы знаете? (дети называют ягоды)

 А вы хотите узнать, как ягоды растут в лесу?

Тогда я предлагаю отправиться сегодня на прогулку в лес, по ягоды. (Звучит фрагмент музыки из мультфильма «Простоквашино»)

- Вот мы и приехали в лес. Только будьте внимательны. Старайтесь не ломать и не топтать растения леса.

- Посмотрите, кто нас встречает в лесу? Это пёс Шарик и Кот Матроскин! Они приготовили для вас задание.

1. Первый конкурс называется “Ягодка»

Шарик и Матроскин загадывают загадки о ягодах.

Загадки о ягодах

Ягодку сорвать легко —

Ведь растет невысоко.

Под листочки загляни-ка —

Там созрела... (земляника)

 Эту ягодку найдете

Не в саду, а на болоте.

Круглая, как пуговка,

Красненькая... (клюковка)

 Не на шутку, а всерьез

Куст колючками оброс.

Темных ягодок сорви-ка.

Что за кустик? (Ежевика)

Эти ягоды, все знают,

Нам лекарство заменяют.

Если вы больны ангиной,

Пейте на ночь чай с... (малиной)

Много темно-синих бус

Кто-то уронил на куст.

Их в лукошко собери-ка.

Эти бусины —... (черника).

На колючем кустике

Желтенькие бусики.

Наступила осень тихо,

И созрела... (облепиха)

На болоте уродилась,

В мягкой травке притаилась.

Желтенькая брошка —

Ягодка... (морошка)

 Взял Ванюша туесок,

 Пошел Ваня во лесок.

 Видит: ягодка на кочке

 Укрывается листочком.

 – Что за ягодка такая,

 Словно небо, голубая?

 Ягодка шепнула тихо:

 – Я, Ванюша, …(голубика)!

2.Беседа по теме.

Учитель: Интересно, а чем полезны ягоды? Друзья, можно сказать, что ягоды – маленькие кладовые витаминов. А ещё в них есть очень много других полезных веществ, необходимых для здоровья человека.

Ягоды появляются в лесу в течение всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное. Но не все ягоды полезны. (Слайды с изображением бузины, белладонны, ландыша, волчьего лыка, вороньего глаза.)

Эти ягоды, друзья, собирать в лесу нельзя!

В каждой яд опасный есть.

Если их однажды съесть,

Можно сильно отравиться,

И придётся вам лечиться.

Шарик загадывает загадки про орехи.

Учитель: Орехи содержат много йода, который поможет вам хорошо учиться, думать. (Слайд)

2. Конкурс “Интересные факты”

Домашним заданием для детей было: найти в дополнительной литературе интересные современные факты о лесных ягодах. От каждой группы выходит по одному выступающему. Например:

1-я группа: Земляника

Полезные свойства земляники заключаются в том, что она является буквально кладовой витаминов, первое место среди которых занимает витамин С. Особенно полезна лесная земляника.

Земляника является прекрасным диетическим продуктом. Успешно справляется с вредным для организма холестерином. У неё практически нет противопоказаний. Наличие в большом количестве в ягодах земляники железа (больше в 40 раз нежели, например, в винограде) делает их чемпионами по обеспечению организма кислородом и укреплению иммунной системы. А присутствие в землянике такого микроэлемента как кальций помогает уменьшить проявление болевого синдрома, аллергических реакций.

2-я группа: Клюква.

Клюква богата солями калия и витамином С, ее употребление является профилактикой простудных заболеваний и она защищает организм от воздействия вирусов. Не зря, самым первым средством борьбы с температурой является чай с клюквой, она заставляет все вредные вещества выходить, и потом, благодаря этому эффекту уже на следующий день больным становится лучше и температура снижается. В народной медицине широко используются не только ягоды клюквы, но и побеги с листьями. Отвар из побегов листьев применяют наружно в виде ванн при ревматизме и отложении солей, для полоскания горла при ангинах и простудных заболеваниях. Горячий чай из листьев клюквы пьют после бани или после прогревания на печи при ревматизме и отложении солей.

В лечении малокровия, одышки использование клюквы также дает хороший результат. Ее рекомендуют при пониженной кислотности желудка, лихорадке и других заболеваниях.

3-я группа: Ежевика

При регулярном употреблении (по сезону) польза ежевики заключается в способности укреплять иммунную систему, нормализовывать различные функции организма, улучшать обмен веществ.

Известна польза ежевики как отличного жаропонижающего средства. Таким же действие обладают и ягоды малины. Причём это натуральное и естественное средство, которое не наносит вреда организму, а выполняет одновременно несколько целебных действий (помимо снижения температуры): повышает защитные силы организма, насыщает организм необходимыми витаминами и биологически активными веществами, естественным образом нормализует нарушенные функции организма.

Имеется польза ежевики и при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Она вводится в рацион питания людей имеющих проблемы с кишечником и желудком.

4-я группа: Черника.

Когда мы слышим про чернику, сразу вспоминается ее способность сохранить зрение и вылечить его. Однако не только эти свойства черники привлекают внимание людей к этой ягоде, но и много других полезных качеств, которыми черника делится со всеми, кто решит поближе познакомиться с ней. Эта лесная кудесница хороша тем, что ее можно съесть свежей, посушить, заморозить, приготовить из нее джемы и варенье, а также посушить листья. И все это богатство целый год будет стоять на страже здоровья человека. Регулярное употребление ягод черники является хорошим профилактическим средством для предотвращения болезней сердца. И, конечно, черника помогает сохранить зрение и улучшить способность видения в темноте, потому что она укрепляет сосуды в задней поверхности глаз.

Подводятся итоги конкурса.

3 конкурс. «Отгадай название»

На тарелочках разложены разные ягоды: изюм, черника,шиповник, клюква, рябина, облепиха, калина и др.(можно сделать слайд)

Разложить карточки с названием ягод на столе и попросить детей положить карточки рядом с ягодами.

4. Конкурс “Нам весело вместе”

Объявляется “кольцовка” песен, в которых упоминаются названия ягод и фруктов. Побеждает команда, которая исполнит больше и качественно музыкальных фрагментов.

5. Конкурс “Грустить некогда”

Подготовленные заранее дети исполняют частушки.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду.

Очень много в яголах и других продуктах.

Любят ребятишки яблоки и груши,

Но и облепиху надо чаще кушать.

А ещё полезны: морошка и малина.

Для хороших глазок кушайте чернику.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым

Проще ты запомни: кушай витамины!

6. Конкурс “Выстрел из фоторужья”

Работа в группах. Каждая группа получает лист ватмана, краски и кисти.

– Мы будем рисовать ягоды, которые можно встретить в лесу.

Жюри называет победителей.

3. Итог занятия.

– Наше путешествие подходит к концу.

- Какие ягоды полезны для нашего организма? А какие нельзя употреблять в пищу?

- Ребята, какое у вас настроение? Спасибо всем за участие!