Конспект занятия

 по внеурочной деятельности

на тему «Органы питания. Здоровое питание»

в 1 В классе

учителя начальных классов Павловой Марины Михайловны.

Цели:

1. Познакомить детей с органами питания; дать знание о значении пищи для растущего организма.
2. Учить различать полезные продукты от вредных, делить продукты на группы.
3. Учить коммуникативным навыкам общения, работы в группе.
4. Воспитать бережного отношения к своему здоровью и здоровью других.

Оборудование:

Ход занятия

1. **Организационный момент.**

- У нас сегодня необычное занятие, к нам пришли гости. Давайте мы поприветствуем наших гостей.

- Давайте вспомним, каких докторов из страны Здоровячок мы знаем.

- Какие советы доктора Воды и Мыла вы знаете?

- Какие советы доктора Свежий Воздух вы знаете?

**II. Беседа по теме.**

- Посмотрите, у вас на партах карточки, в которых буквы и цифры сдружились. Нужно расставить буквы в соответствии с цифрами в порядке возрастания.

- Какое слово получилось?

- Как вы понимаете эти слова?

- Как вы думаете, зачем человек кушает?

- Чем питается человек?

**III. Опыт.**

 - Ребята, я хочу угостить вас яблоками.

- Но прежде мы должны вспомнить **правило перед едой**. *( Мыть руки перед едой).*

- Для этого у вас на партах лежат влажные салфетки.

- Съешьте яблоко. Не торопитесь.

- Что произошло с яблоком?

- Куда попадает сначала яблоко? *(В рот).*

- Каким оно стало? (*Смочилось слюной, измельчилось).* **Слайд 5.**

- Куда попадает яблоко? *( В желудок).*

- Что происходит в желудке? *( Яблоко переваривается, превращается кашицей).*

- Куда попадает после желудка? ( *Оно попадает в тонкий кишечник. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам* ).

**IV. Работа с карточками.**

 - Следующее задание: на партах лежат карточки с изображениями органов пищеварения, разложите их в таком порядке, в каком вы считаете правильным.

   

- Почему именно в таком порядке вы разложили их?

- Давайте посмотрим, правильно ли вы выполнили задание. **Слайд 6**

**V. Физминутка.(презентация)**

**VI. Группы продуктов.**

 - Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

- Продукты бывают полезными и вредными.

- Чем различаются полезные продукты от вредных? (*Правильное питание – условие здоровья, а неправильное – приводит к болезням и к плохому самочувствию.)*

- На партах лежат карточки с изображениями продуктов питания. Ваша задача, разделить эти карточки на две группы: **полезные продукты** и **вредные продукты.**

- Объясните, почему вы считаете их полезными, вредными.

**VII. Условия питания.**

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия:

**«умеренность» и «разнообразие».**

- Как вы понимаете слово **«умеренность»?**

Слово  **«разнообразие».**

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

**VIII. Вывод.**

**-** Диана хочет рассказать нам сказку. Послушайте внимательно.

*«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда.»*

- Какая беда случилась с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

- Какие советы вы дадите?

- Вот советы правильного питания и поведения за столом**. Слайд 8.**

**IX. Кроссворд.**

****

1. Что ты говоришь, когда выходишь из-за стола?
2. Что находится между ртом и желудком?
3. Что переваривается в желудке?
4. Что находится после пищевода?
5. Куда сначала попадает пища?
6. Где происходит впитывание питательных веществ?
7. Что мы стелем на стол?

**VIII. Итог.**

- Какие органы пищеварения вы знаете?

- Что нового вы узнали на занятии?