**Конспект внеклассного занятия по здоровье-сберегающим технологиям проведённого в 9 «б» классе – «Планета здоровья».**

**Составила и провела: Зайцева Н.В. (воспитатель коррекционной школы VIII вида)**

**Тема занятия: Здоровое питание.(ЗАКРЕПЛЕНИЕ)**

**Цель:**

* Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

* углублять знания детей о рациональном питании, вреде переедания;
* учить выбирать продукты полезные для питания, поддерживать режим дня;
* создать условия для формирования знаний о правильном питании;
* способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни;
* повторить правила здорового питания.
* расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Оборудование и наглядность:**компьютер, мультимедийный проектор, экран, игра «Аскорбинка и её друзья», памятки «Золотые правила питания».

**Ход занятия**

**Учитель**: **(Слайд 1)**

Главное в жизни это здоровье.
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте.
Пищу полезную употребляйте,
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре.
Смело, чётко говорим,
И тихонечко сидим.
– А сейчас ребята, посмотрите на экран. Прочитайте, загадку и подумайте о ком идёт речь? **(Слайд 2)**

На земле он всех умней,
Потому и всех сильней. (Человек)

– Подумайте и назовите, в чём отличие  человека от животного?

**(Выводы и предположения детей)**

**Учитель:**  Словарь С.И.Ожегова **(Слайд 3)**ЧЕЛОВЕК – это живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе труда.

– Что умеет делать новорождённый человек?
– Что необходимо для жизни маленькому человеку?

**Дети:** Человек умеет дышать, питаться, издавать звуки.

**Учитель:** **Питание – один из важнейших процессов в жизни любого организма.**– Ребята, как вы считаете, правильно ли это утверждение?
**Дети:** Пища должна быть питательной, полезной.

**Учитель:** Сегодня тема нашего внеклассного занятия: **(Слайд 4)**

**«Планета здоровья».**

– Объясните, как вы понимаете тему внеклассного занятия. О чём пойдёт речь дальше? **(Высказывания детей)**

**Учитель:**

Посмотрите на доску. На ней написан пословица:***«Каждый – кузнец собственного здоровья».*(Слайд 5)**

– Объясните, значение этих строк.

**Высказывания детей:** Человек не обращает внимание, что болезнь его подстерегает на каждом шагу. И всё зависит от него самого. Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на твой желудок. Может развиваться ещё одно заболевание желудка – гастрит. Порой он возникает у школьников, которые пропускают завтрак, обед, перекусывая в школе, лишь бутербродами.

**Учитель:** Вас, ребята, называют школьниками. Вы находитесь в школе от 5-9 часов. Поэтому очень важно, чтобы ваше питание было полноценным и правильным.

А что такое по вашему правильное питание?

 **(Дети высказывают своё мнение).**

**Учитель:** Ученик должен питаться 4 раза в сутки в определённое время. Ужин должен быть обильнее завтрака и составлять 1/4 часть дневного рациона.

- Как вы думаете для чего нужен режим дня?

– Какая же пища нужна учащемуся?

**Дети:** Полезная и витаминная. Неправильное питание приводит к болезням. **(Слайд 6)**

***Игра «Полезно-вредно».***Я буду вам зачитывать ситуацию. А вы должны ответить полезно это или вредно.
1. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв.
2. После игры в бадминтон, ты выпил сок.
3. Ты отправился в путешествие, не позавтракав.
4. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел.
5. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат.
6. После игры в футбол ты выпил холодную воду.
7. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой.
8. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу.
9. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.
10. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку. **(Слайд 7)**

**Учитель:** В чём содержится очень много полезных веществ для детского организма?

– В чём, ребята, польза овощей и фруктов?

**Дети:** В овощах и фруктах содержатся витамины необходимые для роста организма.

**Учитель:**

– Давайте поиграем в игру «Аскорбинка и её друзья» и узнаем, где же живут витамины?

Ну вот мы поиграли. Расскажите, что же у вас получилось, что вы вспомнили? **(Слайды 8-9)**

***Витамин А****:* Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

***Витамин В:*** Витамин В – содержится  в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.

***Витамин С****:* Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни. **(Слайды 10-11)**

***Витамин Д:*** Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

***Витамин Е:*** Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

***Витамины В, С***

Чёрная смородина, и шиповник, и лимон –
Всё полно С витамина,
Как полезен нам всем он!

***Витамин В:***

Витамины группы В мы советуем тебе,
Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

***Витамины В, Д***

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

**Учитель:** Ребята, так нужны нашему организму Витамины? Для чего они нужны?

**Дети отвечают на вопросы.**

**Учитель:**Чем питается с самого рождения ребёнок? – Молоком. В нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно развиваться. Молоко – это ещё один продукт, который обязательно должен быть в вашем рационе. А какие продукты получают из молока?

***Попробуйте отгадать наши загадки:***Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:
Это слово …(молоко) **(Слайд 12)**
Он жёлтым и солёным вышел,
Его ужасно любят мыши,
И в нём бывает много дыр.
Кто он? Конечно, это …(сыр) **(Слайд 13)**
Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: … (масло) **(Слайд 14)**Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его …(творог) **(Слайд 15)**
В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты.
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, …(йогурт) **(Слайд 16)**

**Учитель:** А сейчас мы проверим как вы будете выбирать для себя полезные продукты, которые укрепят ваше здоровье.

***Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»***

(На прилавке лежат продукты – карточки. Дети подходят к столу и выбирают  картинки с полезными продуктами, кладут их в корзину. Когда все продукты выбраны, проверяем правильность выбранных продуктов).

**Учитель:** Молодцы, правильно выбрали продукты. А, сейчас давайте вспомним «Золотые правила питания». **(Слайд 17)**

**Учитель:** Сейчас я раздам вам памятки с ***«Золотыми правилами питания»****:* вы должны выбрать верное, поставить рядом «V» и объяснить его. (Работа на листке «Моё питание».)

* Главное – не переедайте.
* Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Перед сном старайся есть чипсы, кириешки, запивая Пепси Колой.
* Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
* Очень полезно принимать пищу на ходу или у компьютера, телевизора.
* Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

**Учитель:**

– Какие правила, мы будем считать ЗОЛОТЫМИ? **(Слайды 18)**

**Рефлексия:**– Наше внеклассное занятие  подошло к концу. Отметьте в своём листочке – результат «V», какое у вас осталось настроение от нашего занятия.

– Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Здоровье даётся человеку один раз и на всю жизнь. Я говорю вам большое спасибо за работу и желаю доброго здоровья.

**Список литературы:**

1. Апанасенко Г.Л. Здоровый образ жизни. Л., 2008
2. Безруких М.М. , Филиппова Т.А. , Макеева А.Г., Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.
3. Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
4. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2001
5. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
6. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2000.
7. Семенышева А.В., Колпакова О.А.Здоровье и проблемы безопасного питания. Я иду на урок. Человек и его здоровье. М.: Первое сентября. 2000, с.73 – 101