Муниципальное общеобразовательное учреждение «Красненская средняя общеобразовательная школа имени М.И.Светличной»

Правильное питание –

хорошее здоровье

Учитель начальных классов

Афанасова Валентина Ивановна

2016 год

**Цель:** Убеждение детей в необходимости и важности соблюдения режима питания.  
Учить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.  
Развивать познавательный интерес, желание готовить вкусную и здоровую пищу.  
Воспитание у детей сознательного отношения к укреплению своего здоровья.

**Оборудование:** 2 корзины с полезными и неполезными продуктами, стакан молока , чипсы, предметные картинки с различными блюдами.

**Ход занятия**

**I. Вступительная часть**

Угадать недостающее слово  
*Деньги потерял-ничего не потерял,  
Время потерял-много потерял,  
(здоровье) ... потерял-всё потерял.*

- О чем будем говорить? Как вы думаете, что поможет человеку быть здоровым?

**II. Основная часть**

Послушайте стихотворение:  
Робин Бобин Барабек  
*Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу ,и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал церковь, скушал дом,  
И кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит:  
«У меня живот болит»*Почему заболел живот у Робина Бобина?(От того, что много ел)  
Сколько раз в день человек должен принимать пищу? (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.)  
Зачем мы едим?

2 слайд  
1 уч . *Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть  
Бегать, прыгать, кувыркаться  
Песни петь, дружить,смеяться.*

Учитель: Продукты питания состоят из веществ.  
Каких и в каких продуктах они содержаться сейчас мы вспомним.  
3 слайд  
 *Жир, что в пище мы едим,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру.*  
Учитель. Правильно. Жиры топливные склады. Строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры нам дарят масло,сметана.

4 слайд  
 *В пище должен быть белок.  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.  
Здесь белок тебе поможет.  
Чтобы вырасти ты мог,*

Учитель: Верно. Белок строительный материал для тела человека.  
Он помогает нам сопротивляться болезням. Белки содержаться в твороге, яйцах, мясе, рыбе, горохе.  
5 слайд.  
*Все все крупы -  
Удивительная группа -  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
И энергией питают.*

Учитель: Углеводы главный поставщик энергии для человека. Сахар, макароны, хлеб, крупы, кондитерские изделия, фрукты - нам дарят углеводы.  
Ещё один из главных компонентов питания-витамины.

Слайд 6

*Если хочешь быть спокойным,  
Стойким, собранным, упорным,  
В рацион включай себе  
Пищу с витамином В.  
Где же взять, в каких продуктах?  
В хлебе, печени, сырках  
И в яичных желтках.*

*А-всем нужный витамин  
Спорить незачем напрасно  
Ну а где меня найти,  
Чтобы видеть и расти?  
В масле я, и в жирном сыре  
И, конечно, в рыбьем жире.  
И в печёнке и в желтке  
И в коровьем молоке.  
Во фруктах, ягодах я есть Кто меня не любит есть?*

*Все меня едят со щами  
И с плодами, с овощами.  
Есть я даже в огурце-  
Витамин с названием С.  
Я в капусте и в салате  
Я в шиповнике, томате,  
В апельсине, и в лимоне,  
И в петрушке на балконе.*

Учитель: Витамины- «носители жизни». Если этих веществ в организме нет или мало их, люди заболевают. Витамин А улучшает зрение. Витамин В заботиться о пищеварении  
Витамин Д нужен для укрепления костей. Больше всего витаминов в овощах и фруктах .Предлагаю игру. Я буду называть овощи. Если у них съедобны корешки-все должны присесть ,если съедобна наземная часть - встать и поднять руки вверх  
*Игра:«Вершки, корешки»* (Картофель,фасоль,морковь,помидор,свекла,горох,репа,огурец,чеснок, тыква,

лук, капуста, редиска, кабачок, перец, баклажаны.)

К сожалению, не все знают о пользе овощей. Многие предпочитают им совсем другие продукты. Послушаем разговор двух учеников. (Выходят Пончик и Здоровячок с корзинами. В корзине первого-вредные продукты, второго-полезные.)

Пончик.  
*Мармелад, пирожное,  
Отличное мороженое!  
Булочки, ватрушки,  
Сладкие пампушки,  
«Марсы», чипсы, и «Пикник »  
Развивают аппетит*Здоровячок.  
*Овощи и фрукты-  
Вкусные продукты.*Пончик.  
*Жёлтая фанта-  
Напиток для франта.  
Знайте,дамы, господа,  
«Сникерс»-лучшая еда!*Здоровячок  
*Любишь есть ты «Сникерс» сладкий-  
Будут зубы не в порядке.*Пончик  
*Стать здоровым мне помог  
С красным кетчупом хот-дог.*Здоровячок  
*Будешь часто есть хот-доги-  
Через год протянешь ноги.*Пончик.  
*В благодарность пепси-коле  
Лучше всех учусь я в школе!  
Я собою очень горд: я купил сегодня торт.*Здоровячок.  
*Сладостей сто,  
А здоровье одно!  
Фрукты, овощи-полезней:  
Защищают от болезней!*

Учитель. Верно,Здоровячок, каждому нужно знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие нет.  
Посмотрите у меня на столе молоко и чипсы. Давайте изучим какие питательные  
вещества содержаться в этих продуктах. (Сравнение по таблице слайда 7)  
Сделаем вывод какой продукт полезнее.

Слайд 8. *Игра: «Полезное - неполезное»*

Теперь мы знаем какие продукты полезны и можем себе составить меню. Чем лучше позавтракать? Правильно кашей. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее каши из овса и риса. Манная каша-самый калорийный продукт. Ёё следует есть перед контрольной работой ,  
соревнованиями.

Слайд 9

Игра «Угадай кашу по вкусу»

Назовите и покажите блюда для обеда, полдника, ужина. (По картинкам на партах выбирают блюда)

**III. Заключительная часть**

Учитель: Давайте вспомним правила питания:(стихи)

*Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.*

*Вам, мальчишки и девчонки  
Приготовили стихи  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
За неправильный совет  
Говорите:нет,нет,нет.*

*Постоянно нужно есть  
Для зубов для наших  
Фрукты,овощи. Омлет,  
Творог,простоквашу.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.*

*Не грызите лист капустный  
Он, совсем, совсем не вкусный,  
Лучше ешьте шоколад.  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет, нет,нет!*

*Навсегда запомните,  
Добрые друзья,  
Утром не позавтракав  
В класс идти нельзя,  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.*

*Ну а если свой обед  
Ты начнёшь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадкой подсластишь,  
А потом на целый вечер  
К телевизору засядешь  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.*

*День к закату движется  
Вы идёте спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!*

*Вы, ребята, не устали?  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно,а что нет.*

8 уч.  
*Мы рождены, чтоб жить на свете долго.  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но чтобы стали все мечты возможны.  
Должны мы все здоровье сохранить.*