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.*