Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 34" г.Бийска Алтайского края

**Конспект внеклассного занятия по теме: «Здоровое питание»**

**Класс:** 1 класс.

**Учитель:** Пажитнова Елена Евгеньевна

**Технологии:** здоровьесберегающие, развивающего обучения Л.В.Занкова, ИКТ, игровые.

**Тема: «Здоровое питание»**

**Цели:**

1. Создать условия для формирования представлений здоровом питании.
2. Создать условия для развития мотивационной сферы учащихся на здоровый образ жизни.
3. Создать условия для закрепления знаний о витаминах и продуктах, их содержащих.

**Оборудование:** картинки с изображением витаминосодержащих продуктов, компьютер для показа [презентации](http://festival.1september.ru/articles/522736/pril1.ppt), мультимедийный проектор, колонки, экран, свежие яблоки или другие фрукты.

**Ход урока**

**1. Эмоциональный настрой.**

Психологический настрой «Всё в твоих руках».

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умерщвлю, скажет мёртвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

- В наших руках наше здоровье. Сегодня мы выясним, зависит ли наше здоровье от того, что мы едим.

**2. Работа по теме.**

- Вчера вы написали мне на листочках свой любимый продукт. А вы уверены, что он полезен для вашего организма? Это выяснится к концу нашего занятия.

- Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? (ответы детей)

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (в них есть полезные вещества, витамины). Что же такое витамины? Вита – это жизнь. Поэтому без витаминов человеку не обойтись.

*Показ презентации. (21 слайд) По ходу просмотра комментарии учителя и учащихся.*

1. **Закрепление знаний по теме. Игра «Доскажи словечко». Физминутка.**

- Сейчас мы отправимся в продуктовый магазин, но мы не просто будем шагать, а отгадывать загадки по пути.

*Дети маршируют стоя и отгадывают загадки.*

Бананы, зёрна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин…(В6).

Если хочешь быть здоровым

И в кровати на валяться –

Ешь говядину и творог:

Они содержат…(В12).

Все виды масел так полезны

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином…(Е).

Петрушка с щавелем полезны –

Известно вам как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы…(А).

Шпинат, зародыши овса –

Всё это витамин…(В2)

Чтоб уберечься от простуды,

Иметь улыбку на лице,

Пей чай с лимоном и смородиной,

Ведь в них есть витаминка …(С).

1. **Творческое задание.**

- Ребята, я знаю, что вы приготовили стихотворения о своих любимых овощах. Вам слово.

*Дети читают стихотворения наизусть.*

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай —

Лучше свеклы нету!

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи!

А какие вкусные

Пирожки капустные!

Зайчики-плутишки

Любят кочерыжки.

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу вас угостить!

Я — румяная редиска.

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку —

Будешь ты тогда, дружок, крепким,

сильным, ловким!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

Витаминов много в нем.

Мы его охотно пьем!

Я — приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг.

Я — простой зеленый лук.

Я, картошка, так скромна,

Слова не сказала.

Но картошка всем нужна:

И большим, и малым.

Учитель:

Кто из этих овощей,

Всех вкусней и всех нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

*(Ответы детей)*

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить

Все без исключенья!

В этом нет сомненья.

**5. Рефлексия. Игра «Полезные и неполезные».**

- Вернёмся к вашим вчерашним ответам на вопрос о любимом продукте питания.

Я показываю картинку, а вы хлопайте, если продукт полезен, и топайте, если продукт вреден.

*Проводится игра.*

- Подведём итог нашей игры. Я рада, что вредные продукты выбрали лишь несколько человек. А большинство ребят предпочитают есть полезные продукты питания. Это значит, что родители, которые научили вас так питаться, заботятся о вашем здоровье. А любителям чипсов, сухариков, слишком сладкой пищи нужно задуматься о том, как они питаются.

Ешьте, дети, апельсины,

в них бывают витамины.

Сок из яблок и из груш

лучше, чем контрастный душ.

Как полезно, так и вкусно

есть морковку и капусту,

чтобы быть весной красивым,

и веселым гражданином.

- Здоровье не купишь, его разум дарит. А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас. К нам пришла посылка из страны Витаминии, а в ней фрукты. Отгадайте какие:

Круглые, румяные,

Мы растём на ветке:

Любят нас все взрослые

И маленькие детки.

(Яблоки)

- Угощайтесь, на здоровье!

*Дети моют руки и кушают фрукты.*

**Информационные ресурсы:**

1. А. Сухих. Про витамины.

www.deti-lit.ru/writings/2239/\_p5\_aview\_b372 .

2. Детский портал «Солнышко», [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee).

3.Т.И.Майер. Наше здоровье: витамины//Начальная школа. 2009. №1,С. 76-78.