

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа  
с.Клевенка Ивантеевского района Саратовской области»

Внеклассное занятие: «Разговор о правильном питании»  
во 2-3 классах.

Учитель начальных классов: Саакова И.А.


## Тема: Разговор о правильном питании.

### Цели:

- дать представление о полезных продуктах, и здоровом питании;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- корректировать вредные пищевые пристрастия.

### Оборудование:

компьютер, мультимедийный проектор, раздаточный материал, рисунки корзины, ягод, фруктов и овощей, магнитная доска, корзина со свежими яблоками

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные действия
<p>1. Организационный этап.</p>	<p><i>Разговор о правильном питании</i></p>  <p><b>Учитель:</b> Ребята, наше занятие я хочу начать словами французского философа Ж.Ж. Руссо:  <i>«Вы талантливые дети!  Когда-нибудь вы сами приятно поразитесь, какие вы умные, как много и хорошо вы умеете, если будете постоянно работать над собой, ставить новые цели и стремиться к их достижению...»</i></p> <p>- Я желаю вам уже сегодня на нашем занятии убедиться в словах Ж.Ж. Руссо. Удачи!  В добрый путь за знаниями!</p> <p>- У вас на партах лежат светофорчики, покажите свое настроение.  Зеленый – радостное настроение,  желтый – вы спокойны и уверены,  Красный – мне немного тревожно.</p>	<p>Учащиеся выполняют команды учителя.</p>	

<p>2. Этап подготовки учащихся к определению темы урока</p>	<p><b>Учитель:</b> Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья. Что же предполагается под словом «здоровье»? Как вы думаете? (ответы детей).</p> <p><b>Давайте проведем небольшой эксперимент.</b></p>  <p>Представьте воздушный шар, который летит над землей. А теперь человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Подумайте, какие ценности важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, учеба, дружба и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от некоторых вещей, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт. Что вы оставили ? Я уверена, что у многих осталось здоровье.</p> <p>Здоровье для человека — это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не всегда умеем беречь его. Каждый человек в ответе за свое здоровье. Как же можно сохранить здоровье?</p>	<p>Учащиеся отвечают на вопросы учителя. Называют тему урока.</p>	<p>Коммуникативные: Умение с точностью выражать свои мысли, Инициативное сотрудничество в поиске информации. Познавательные: самостоятельное выделение темы урока.</p>
---	--	---	--

	<p><b>Учитель:</b> Хорошо, молодцы. Так о чем же мы с вами будем говорить на нашем занятии?</p> <p>Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Есть такая пословица: «Человек есть то, что он ест».</p> <p>Вот какое важное место в жизни человека занимает еда. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Человек есть то, что он ест»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Здоровье для человека – это главная жизненная ценность.</li><li>• Каждый человек в ответе за свое здоровье.</li><li>• Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.</li><li>• Важное место в жизни человека занимает еда. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости.</li></ul>	<p>ответы детей: занятия спортом, свежий воздух, правильная и здоровая пища. Дети определяют тему занятия.</p>	
--	--	--	--

<p>3. Этап открытия новых знаний.</p>	<p>Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по городу «Ням-Нямску». В этом городе есть продуктовые магазины, в один из них мы и зайдем.</p> <p>Продуктовый магазин В городе есть не один. Продаются в них продукты: Мясо, хлеб, конфеты, фрукты, Крупы, рыба и фасоль, Лист лавровый, сахар, соль. Продукты разные здесь есть. Какие? Всех нам их не счесть.</p> <p>Давайте вспомним, ребята, какие отделы есть в продуктовом магазине.</p> <p>На доске:</p> <p style="text-align: center;"><b>Магазин «Продукты»</b></p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td><b>Молочные</b></td> <td><b>Мясные</b></td> <td><b>Мучные</b></td> <td><b>Бакалея</b></td> </tr> <tr> <td><b>продукты</b></td> <td><b>продукты</b></td> <td><b>изделия</b></td> <td></td> </tr> </table> <p>Что же — это хорошо, что вы знаете, какие отделы есть в продуктовом магазине. Значит, вам будет нетрудно сделать правильные покупки. Хотите пойти в магазин?</p> <p><b>Сейчас вы поработаете в группах.</b></p> <p>Каждая группа называет свой отдел и выбирает из карточек, на которых написаны или нарисованы названия продуктов, те продукты, которые они купили в данном отделе. Для расширения зрительно-пространственной активности карточки расположены на стенах классной комнаты. Дети встают и отыскивают в классе картинки или слова,</p>	<b>Молочные</b>	<b>Мясные</b>	<b>Мучные</b>	<b>Бакалея</b>	<b>продукты</b>	<b>продукты</b>	<b>изделия</b>		<p>Дети называют отделы в продуктовом магазине)</p> <p>Дети, работая в группах, выбирают отделы в продуктовом магазине и делают соответствующие покупки.</p>	<p>Коммуникативные: умение вести диалог, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации.</p> <p>Регулятивные: выделение главного из списка.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Развиваем умения –самостоятельно «читать» и объяснять информацию, заданную с помощью схематических рисунков, схем, кратких записей; – составлять, понимать и объяснять простейшие алгоритмы (план</p>
<b>Молочные</b>	<b>Мясные</b>	<b>Мучные</b>	<b>Бакалея</b>								
<b>продукты</b>	<b>продукты</b>	<b>изделия</b>									

являющиеся ответом на задание.

**Учитель:** Вот вы и сходили за покупками. А сейчас защищайте продукты, которые вы купили.

**Выступление первой группы.**

### Молочные продукты

Творог, молоко, кефир,  
Сметана, ряженка и сыр.  
В них витамины А и В,  
А самое главное — кальций.  
Нужен он очень и мне, и тебе.  
И старым он нужен, и малым.  
Ешьте побольше продуктов молочных,  
Крепкими будут и зубы, и кости.

#### *Молочные продукты.*

• Творог, молоко, кефир,  
Сметана, ряженка и сыр.  
В них витамины А и В,  
А самое главное —  
кальций.  
Нужен он очень и мне и  
тебе.  
И старым он нужен, и  
малым.  
Ешьте побольше  
продуктов молочных,  
Крепкими будут и зубы, и  
кости.



**Выступление второй группы.**

### Мясные продукты

С детства мы любим колбаску молочную,  
Сосиски, сардельки, котлетки из мяса.  
Блюда мясные — они, между прочим,  
Помогают наращивать мышечную массу.  
Кто мяса не ест — раздражен, апатичен

Каждая группа защищает продукты своего отдела.

действий) при работе с конкретным заданием;  
Коммуникативные:  
Развиваем умения  
– работать в команде разного наполнения (паре, малой группе, целым классом);вносить свой вклад в работу для достижения общих результатов;  
– активно участвовать в обсуждениях, возникающих на уроке;

Личностные  
– понимать и оценивать свой вклад в решение общих задач;  
- быть толерантным к чужим ошибкам и другому мнению;  
-- не бояться собственных ошибок и понимать, что ошибки –

И окружающим не симпатичен.

### *Мясные продукты.*

С детства мы любим колбаску молочную,  
Сосиски, сардельки, котлетки из мяса.  
Блюда мясные – они, между прочим,  
Помогают наращивать мышечную массу.  
Кто мяса не ест – раздражен, апатичен  
И окружающим не симпатичен.



**Выступление третьей группы.**

## Мучные изделия

И утром, и днем, и в обед, и на ужин  
Нам хлеба батон обязательно нужен.  
Хлеб белый и черный, и мне что-то кажется,  
От бубликов вкусных никто не откажется.  
Печенье, пирожные, пряники к чаю,  
Хлеб — это жизнь, каждый истину знает.

### *Мучные изделия.*

И утром, и днем, и в обед, и на ужин  
Нам хлеба батон обязательно нужен.  
Хлеб белый и черный, и мне что-то кажется  
От бубликов вкусных никто не откажется.  
Печенье, пирожные, пряники к чаю,  
Хлеб – это жизнь, каждый истину знает.



Физминутка для глаз (на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории)

обязательная часть  
решения любой  
задачи.



**Выступление четвертой группы.**

### **БАКАЛЕЯ**

Ты в бакалею зайди невзначай  
Здесь сахар, конфеты, кофе и чай.  
Но помните взрослые, знайте, ребята:  
Сахар полезен, но только лишь в меру.  
Можно варенье сварить для примеру,  
В чай положить или в манную кашу,  
Память поможет улучшить он вашу.  
Но тот, кто конфет съест большое количество,  
Болью зубною вскоре замучится.



Помните взрослые, знайте, ребята:  
Сахар полезен, но только лишь в меру.

**Учитель:** Сколько всевозможных полезных продуктов вы купили, но что-то мне кажется, что мы забыли об одном очень полезном продукте. Кто назовет этот продукт? Правильно, молодцы. Нами незаслуженно забыта рыба. Кто хочет защитить этот продукт?

### **РЫБА.**


Так же, как мясо, яйца и молоко,  
рыба - важный источник очень качественного белка.  
Именно поэтому она так нужна детям.

**Познавательные  
УУД:**

**Развиваем умения**

-самостоятельно «читать» и объяснять информацию, – составлять, понимать и объяснять простейшие алгоритмы при работе с конкретным заданием;  
Коммуникативные:  
Развиваем умения – работать в команде разного наполнения (паре, малой группе, целым классом);  
-участвовать в обсуждениях,  
- ясно формулировать свои затруднения, возникшие при выполнении задания;  
-не бояться собственных

Заранее  
подготовленный

	<p>В состав белков рыбы входят все необходимые и незаменимые для детского организма аминокислоты. При этом в белках рыбы, в отличие от мяса, в большом количестве содержится такая важная аминокислота, как метионин.</p> <p>Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Происходит это оттого, что белки соединительной ткани в рыбе представлены в основном коллагеном, который легче переходит в растворимую форму - желатин. Вот почему рыба быстро разваривается, ее ткани становятся рыхлыми и легко поддаются действию пищеварительных соков. Белки рыбы усваиваются на 93-99%, а белки мяса - на 87-88%.</p> <p style="text-align: center;"><b>Рыба</b></p>  <p><b>Появляются вредные продукты (чипсы, сухарики, газированные напитки, жвачка):</b></p> <p>Купите нас, купите нас, Мы развлечем вас всех сейчас. Похрустите чипсами, налейте себе «Пепси», И «Кириешки» вкусные будут здесь не лишними. Вы нас почаще кушайте и никого не слушайте.</p> <p><b>Учитель:</b> А вы, ребята, как считаете? Стоит ли нам часто есть эти продукты?</p>	<p>ученик рассказывает о полезных свойствах рыбы.</p> <p>Дети отвечают на вопросы учителя. Например: мы хотим</p>	<p>ошибок и участвовать в их обсуждении;</p> <p>Коммуникативные: Развиваем умения – работать в команде разного наполнения (паре, малой группе,</p>
--	--	---	--

	<p><b>А сейчас давайте немного отдохнем. (слайд 9)</b></p> <p>Релаксация под спокойную расслабляющую музыку «Путешествие на облаке»:</p> <p>- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.</p> <p><b>Учитель:</b> Шагаем дальше по улицам Ням-Нямска.</p> <p>Здоровые продукты  Здоровье сохраняют  Здоровые продукты  Все дети выбирают.  По городу Ням-Нямску  Шагаем мы сейчас,  Продуктов в магазине  Мы купим про запас.</p> <p>И вот перед нами магазин «Овощи-фрукты». Давайте, отгадаем загадки, и каждая отгадка — это тот продукт, который мы можем купить в этом магазине.</p> <p>1. Стоит Егорка в красной ермолке,</p>	<p>быть здоровыми, жить долго, поэтому вредным продуктам дружно скажем — нет!</p> <p>Дети отдыхают под расслабляющую музыку</p>	<p>целым классом);вносить свой вклад в работу для достижения общих результатов;  — активно участвовать в обсуждениях, возникающих на уроке;</p> <p>Личностные  — понимать и оценивать свой вклад в решение общих задач;  - быть толерантным к чужим ошибкам и другому мнению;  — не бояться собственных ошибок и понимать, что ошибки — обязательная часть решения любой задачи.</p>
--	---	---	--

	<p>Кто ни пройдет, всяк поклон отдает. (Земляника.)</p> <p>2. Снесли птички синенькие яички, Развесили по дереву: Скорлупка мягонька, Белок сладенький, желток костяной. (Слива.)</p> <p>3. Сам алый, сахарный, Кафтан зеленый, бархатный. (Арбуз.)</p> <p>4. Пушистый и зеленый хвост На грядке горделиво рос, Ухватился Ваня ловко, Вылезай на свет... (морковка).</p> <p>5. Меня, единственного в мире, Не просто варят, а в мундире. Честь мундира берегу, Служу людям, чем могу. (Картофель.)</p> <p>6. Скинули с Егорушки золотые перышки. Заставил всех Егорушка Плакать без горюшка. (Лук.)</p> <p>7. Круглое, сладкое и ароматное, Всем детям и взрослым на вкус приятное. (яблоко)</p> <p>8. Золотистый, сочный фрукт, Тоже яблоком зовут. Мы загадку разгадаем, . Это — яблоко Китая. (Апельсин.)</p> <p>9. Белобока, круглолица, Любит вдоволь пить водицу. У нее листочки с хрустом. А зовут ее... (капуста)</p>	<p>На магнитной доске корзина и рисунки с изображением отгадок. Ребенок, отгадавший загадку, выбирает нужную картинку и прикрепляет к корзине)</p>	
--	---	--	--

4. Физминутка.	Игра «Полезные и вредные продукты»	Услышав название полезного продукта – дети хлопают, вредного – топают	
5.Создание проблемной ситуации.	<p><b>Учитель.</b> Ой, ребята, посмотрите, а к нам гости.</p> <p><b>Входят:</b> хот дог; биг мак, гамбургер, чизбургер. Поют реп и танцуют.</p> <p>Мы — иностранцы и мы не простые, Мы вкусные штучки и очень крутые. В нас много жира и углеводов. Кушай, будь счастлив в любую погоду. Съешь и свободен — не сыт, не голоден. Голоду скажешь робкое: «Нет!» Не надо ни щей и ни котлет.</p> <p><b>Учитель:</b> А это еще кто? Входит толстый, раскормленный ребенок. К нему подбегает хот дог.</p> <p><b>Хот-дог.</b> Ой, Иришка, как мы тебя любим! Да и ты нас тоже.</p> <p><b>Ирина:</b> Я разлюбила вас, уже хватит и хорош, Смотрите вы, на что я стала похожая: И к тому же ко всему равнодушная, Буду питаться здоровою пищей: Вкусною рыбкой и овощами, Фруктами, кашей, ряженкой, щами. Станет фигура стройнее и краше.</p> <p><b>Учитель:</b> А вы, ребята, как считаете? Права ли Ирина ? (ответы детей)</p>	<p>Дети разбирают проблему и высказывают свою точку зрения.</p> <p>Дети отвечают на вопросы учителя,</p>	Коммуникативные: инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации.

<p>6.Обобщение</p>	<p>Итак, сегодня мы с вами побывали в городе Ням-Нямске. Купили полезные продукты и узнали о тех продуктах, которые вредны для здоровья.</p> <p><b>Входит Здоровье.</b>          Не скрою, ребята, я очень довольно,          Вы много назвали продуктов полезных.          Это и мясо, и сыр, и баранки,          Овощи, фрукты, хлеб и сырки.          Мы с вами вместе сегодня узнали,          Чем нужно питаться, чтоб дольше прожить.          Здоровые продукты здоровье сохраняют.          Здоровые продукты все дети выбирают.          Хот доги, чипсы, колу не принесем мы в школу.          Здоровый образ жизни мы выбрали сейчас.          Спасибо, до свиданья, ребята, в добрый час!          (раздает детям яблоки)</p>	<p>высказывают свою точку зрения.</p>	
<p>7. Рефлексия</p>	<p><b>Было интересно...</b>  <b>Теперь я знаю...</b>  <b>Учитель:</b> На этом наше занятие подошло к концу.          Было ли вам интересно на нем?          А что нового вы узнали?</p> <p>В заключении я дарю вам хорошее настроение</p>	<p>Дети отвечают на вопросы учителя.</p>	<p>Регулятивные: выделение главного из списка.          Коммуникативные: инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации.          Личностные – понимать и оценивать свой вклад в решение общих задач;</p>

--	--	--	--