

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМ. Ю.А.ГАГАРИНА»
города Воткинска Удмуртская Республика

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

Утверждена
приказом директора МБОУ СОШ № 10
№ 150 – ос от 30 августа 2022 года

Методическая разработка
внеклассного мероприятия для 3 класса

Тема: «Правильно питаться – здоровым оставаться»

Автор:

Рудакова Е. В, учитель начальных классов МБОУ СОШ № 10

г. Воткинск, 2021 год

Цели мероприятия:

- ознакомить учащихся с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”;
- учить различать полезные и вкусные продукты;
- воспитывать культуру питания.
- создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании;
- учить детей выбирать полезные продукты для здорового питания.

Оборудование:

- 1.Набор карточек с пословицами о питании.
- 2.Кубики с картинками продуктов питания.
3. Набор контейнеров (3 больших, 5 средних).
4. Наборы продуктов: (1 набор: свежие яблоко и морковь, 2 набор: яблочный и морковный соки).
5. Отварное и копченое мясо, мытая магазинная морковь и домашняя.
- 6.Набор плакатов- советов.

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.
2. Полученные знания помогут детям ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
5. Учащиеся приобретут навыки взаимодействия со сверстниками, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Форма организации: общеклассная, индивидуальная.

Ход занятия.

1.Актуализация базовых знаний.

- Ребята, прочитайте пословицы:

– *Хорошего понемножку, сладкого – не досыта.*

– *Сладок мёд, да не по две ложки в рот.*

– *Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.*

– *Если много съешь, то и мёд горьким покажется.*

– *Наелся, как бык, не знаю, как быть.*

– *Когда я ем, я глух и нем.*

- Что объединяет все эти пословицы? Какова тема нашего занятия?

Дети формулируют тему урока: «Здоровое питание».

(учитель вывешивает на доску еще одну пословицу: “Правильно питаться-здоровым оставаться”)

2.Беседа по теме.

Дети читают стихи:

Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить,

Однажды потерявши,

Его не вернуть.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверь, уже не то.

Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
Конечно, без здоровья
Трудно людям жить.

Учитель:

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять несколько условий.
- Давайте сегодня проведем несколько экспериментов и сделаем выводы.

1 эксперимент.

- Посмотрите внимательно на пирамиду из кубиков. Что вы замечаете на их сторонах?

(картинки с изображениями продуктов). Для нормальной жизни человеку, а особенно ребенку, в течении дня нужно получать все необходимые продукты. Самые важные и необходимые находятся на самом низу пирамиды. Это основа питания.

- Давайте попробуем убрать несколько кубиков (желательно из середины или снизу пирамиды) и посмотрим, что произойдет с нашей конструкцией.

- Почему она сломалась? (ответы детей)

Совет 1 : Здоровое питание должно быть сбалансированным или уравновешенным. (вывешивается на доску)

2 эксперимент.

Учитель выносит 2 подноса с контейнерами. На первом подносе стоят 3 больших контейнера, а на втором - 5 средних.

- Как вы думаете, что это может означать? (ответы детей).

- Давайте попробуем заполнить их водой, которая будет изображать пищу, съеденную за день.

- В каком случае это получилось быстрее, а в каком медленнее? Почему?

- Как вы думаете, быстрое и объемное питание полезно?

Учитель: Человеческому организму, особенно детскому, необходим 5-разовый прием пищи. Тогда пища лучше усваивается, у детей не возникает чувства голода. Он хорошо занимается, лучше усваивает учебный материал.

Совет 2 : Питание детей должно быть дробным: 3 основных приема пищи и 2 промежуточных. Это одно из условий хорошей успеваемости.

(вывешивается на доску)

3. Оздоровительная минутка.

Упражнение «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части продуктов, надо присесть, а если едим наземные части продуктов – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Учитель называет продукты: картофель, фасоль, огурец, морковь, помидор, свёкла, репа, тыква и другие).

3 эксперимент

Учитель показывает 2 набора продуктов:

1 набор: свежие яблоко и морковь

2 набор: яблочный и морковный соки.

- Ребята, как вы думаете, можно ли между ними поставить знак =? Почему?

(ответы детей)

Совет 3: Дети обязательно должны употреблять в пищу сырые овощи и фрукты. Это хорошо влияет на работу кишечника и формирование зубов. (вывешивается на доску)

4 эксперимент

Учитель приглашает 1 ученика, ему завязывают глаза и предлагают по запаху определить, что лежит на тарелке (отварное и копченое мясо).

Следующему ученику тоже завязывают глаза и предлагают наощупь описать свои ощущения (мытая магазинная морковь и домашняя).

-Чаще всего мы с вами «ведемся» на запах, цвет, яркость продукта. А ведь обычное, приготовленное и выращенное самими не так вкусно пахнет, не так ярко выглядит. Обработанное мясо, копчености, чипсы, сухарики, яркие леденцы содержат различные химические добавки, которые плохо влияют на детский организм.

Совет 4: Домашняя еда полезней магазинной, она помогает нам сберечь здоровье. (вывешивается на доску)

4.Рефлексия

-Продолжите мои фразы:

1.Здоровое питание должно быть _____.

2. Питание детей должно быть дробным. _____ основных и _____ промежуточных приема пищи.

3. Дети обязательно должны употреблять в пищу _____ овощи и фрукты.

4. Домашняя еда _____ магазинной, она помогает нам сберечь _____.

Дети читают стихи.

1. Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть

Каждый день!

2. Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Ежедневно непременно

Надо есть все

Что полезно!

-Молодцы, ребята! Спасибо за занятие!