

Внеклассное занятие в 1 классе на тему: "Культура питания"

Цели:

- создание условий для формирования знаний о правильном здоровом питании;
- способствование воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- способствовать расширению представления о здоровом питании и формированию умений систематизировать и анализировать информацию.
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- углублять знания детей о рациональном питании, вреде переедания;
- учить выбирать продукты полезные для питания.
- развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
- воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация, овощи и фрукты, кастрюли, корзинки.

Формы работы:

Фронтальная беседа, задания с элементами познавательной игры

Методы обучения:

словесный, практический, проблемно-поисковый, творческий, наглядный.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

-Ребята сегодня к нам в класс почтальон принес письмо.

Сейчас я вам его прочитаю:«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда и поэтому я буду есть её по многу. Наверное, скоро я буду здоров!» Карлсон.

2.Подготовка к восприятию нового материала (актуализация).

- Ребята, вы узнали героя?
- А вы любите сладкое?
- Как вы думаете есть ли польза от сладостей?
- Сможет ли Карлсон выздороветь, если будет только такие продукты?
- А как мы назовём такие продукты (вредные)
- Какие продукты нужно есть больному Карлсону для выздоровления?
- Полезные
- Догадались? О чем мы будем говорить сегодня?
(ответы детей)
- И Карлсону мы поможем советами, как правильно питаться, чтобы ему быстрее выздороветь и всегда оставаться здоровым и полным сил.

Тема нашего занятия «Культура питания»

Девизом занятия будут слова: (на доске)

Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.

3.Основная часть занятия .

А) Полезные продукты.

- В чём один из секретов здоровья, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Ежедневно непременно
С аппетитом нужно есть:
Рыбу, сыр и простоквашу,
Фрукты, овощи и кашу.
Масло сливочное тоже,
И сметану, и творожник,
Ежедневно непременно
Надо есть всё, что полезно!

- Итак, в чём же главный секрет здоровья? Выберите правильный ответ (на доске ответы):

- в сытном питании;
- в здоровом и полезном питании;
- в обильном питании.

- Совершенно верно, это здоровое и полезное питание.

-А какие продукты полезные мы сейчас с вами сейчас определим.

Карлсон написал в письме, что будет есть чипсы и выздоровеет. Как вы думаете, он прав? (ответы детей)

- А вы знаете, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

- Ребята, какой же у нас для Карлсона будет первый совет ?

(Главный секрет здоровья в правильном питании, чтобы не заболеть нужно есть только полезные продукты)

-Сейчас мы проверим. Знаете ли вы какие продукты полезные для здоровья, а какие вредны, для этого сыграем в игру «Полезное – неполезное».

Игра: «Полезное – неполезное»

(на доске распределить слова-названия продуктов на две группы)

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

А вот скажите мне ребята,- почему так говорят:

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»? (ответы детей)

-Да, ребята, каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

- Ребята, а почему так говорят: «Овощи – кладовая здоровья» ? (ответы детей: они полезны для здоровья, в них много витаминов).

- Да, правильно, в овощах содержится очень много полезных веществ для детского организма. Овощи очень вкусны и содержат все нужные для здоровья вещества.

- Вот однажды овощи спор завели. Кто из них вкусней? Кто из них важней? Давайте попробуем разобраться.

(Сценка «Какой овощ всех полезней?»)

Перец:

Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Горох:

Я такой хорошенький,
Зелёный мальчишка,
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Свёкла:

Дай сказать, хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Свёклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету!

Капуста:

Ты, уж, свёкла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные,
Пироги капустные!

Редиска:

Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко – низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Огурец:

Очень будите довольны,
Съев огурчик молосольный.
А уж свежий огуречик,
Всем понравиться, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ не длинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Лук:

Я – приправа в каждом блюде,
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг,

Я простой зелёный лук!

Картошка:

Я, картошка, так скромна –

Слова не сказала...

Но картошка так нужна,

И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра –

Так полезна, так вкусна.

Учитель:

Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно.

(Раздаётся стук в дверь)

Овощи: Кто-то кажется, стучит...

(Входит мальчик в костюме доктора Айболита).

Все овощи: Это, доктор Айболит!

Айболит:

Ну, конечно, это я!

О чём спорите, друзья?

Репка:

Кто из нас, из овощей,

Всех важней, и всех вкусней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Айболит:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения,

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Учитель: Выслушав, спор овощей, можем сказать, что каждый овощ важен и полезен по-своему.

Физкультминутка

– Итак, в чём же, ребята, польза овощей и фруктов?

Дети: В овощах и фруктах содержатся витамины необходимые для роста
Учитель:

Это интересно! Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Детям 6-7 лет необходимо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

– Давайте, послушаем, где же живут витамины.

Сценка «Витамины»

(Выходят дети в костюмах «витаминок»).

Дети «Витаминки» рассказывают, в каких продуктах находится витамин А, В, С, Д, Е).

Витамины А, В, С (хором):

Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

Витамин А: Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В: Витамин В – содержится в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.

Витамин С: Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамины Е, Д (хором):

Витамины Е и Д, мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты, и жил, не о чём бы ни тужил.

Витамин Д: Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е: Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

Витамин А:

Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,

Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

Витамин С :

Чёрная смородина, и шиповник, и лимон –
Всё полно С витамина,
Как полезен нам всем он!

Витамин В:

Витамины группы В мы советуем тебе,
Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

Витамины Д :

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Учитель: Ребята, нужны нашему организму Витамины? Будем с ними дружить?(ответы детей)

Игра «Какие витамины содержатся во фруктах и овощах»

(Нужно положить «Витаминкам» в корзинки те овощи и фрукты в каких они содержатся, дети по очереди кладут нужные овощи и фрукты в корзинки «витаминкам»)

Игра «Маленькие повара»

-А сейчас ,ребята, вы побудете в роли поваров.

Я предлагаю вам разбиться на две команды .

Ваши команды будут готовить полезные блюда.

(На парте приготовлены две кастрюли, овощи и фрукты) .

Первая команда готовит борщ,

вторая – варит компот.

А возле кастрюль стоят повара и проверяют по рецепту всё ли правильно положили ребята в свои кастрюли.-Молодцы ребята.

Беседа:

-А, скажите, какое же питание можно считать здоровым?

-Какие блюда должны в него входить?

-А как правильно принимать пищу?

-Сколько раз в день должен питаться школьник? (5раз)

Учитель: давайте познакомимся с

«Золотыми правилами питания»:

1. Главное – не пере едайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную, богатую витаминами пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

4. Перед приёмом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

4. Рефлексия

- Что мы выяснили на этом занятии? Продолжите:

Я понял ...

Я хочу ...

Я не буду ...

- Закончите предложения:

«Чтобы быть здоровым, нужно...».

- Сегодня на занятии я узнал(а)...

5. Подведение итогов

- Какой совет мы дадим для Карлсона, чтобы он поскорее выздоровел?
(ответы детей).

- Вот сколько полезных советов мы ему дали для его скорейшего выздоровления. И действительно, следуя по жизни этим несложным правилам, можно надолго оставаться здоровыми и полными сил.

Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

– Наше внеклассное занятие подошло к концу.

- Какое у вас осталось настроение от нашего занятия?