

## **Внеурочное занятие по теме: «Правильное питание – залог здоровья».**

### **Цель:**

- формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

### **Планируемые результаты:**

- умеет определять, называть и выделять продукты по полезным качествам;
- реагируют на задания в игровой форме;
- проявляют интерес к познанию новой информации;
- доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вступительная часть.**

Внеурочный курс «Почемучка» помогает решить задачи эмоционального, литературного, интеллектуального развития детей, а также проблемы нравственно – этического воспитания через чтение книг, так как чтение для ребенка – это и труд, и творчество, и новые открытия, и удовольствие, и самовоспитание.

Курс «Почемучка» призван помогать в изучении курса « Окружающий мир» и «Литературное чтение», создает условия для углубления знаний. На занятиях предполагается работа с разными типами книг: художественными, научно – популярными, детскими периодическими изданиями, энциклопедиями и словарями.

Вокруг нас множество самых обыкновенных вещей, к которым мы привыкли и порой не замечаем их или ничего не знаем о них. А нужно задумываться и задавать себе вопросы Почему? Как? Куда? Зачем? И нам откроются удивительные истории. Из маленьких открытий в деле познания мира формируется натура, личность, интеллект.

Внеурочный курс «Почемучка» помогает приобщить учащихся к исследовательской деятельности, научит наблюдать, делать выводы, помогает сформировать духовно-нравственные ценности, такие как любовь к России, своему народу, своему краю, уважение к родителям, стремление к познанию и истине.

Курс рассчитан на 1 час в неделю и проводятся в виде бесед, литературных часов, с просмотром иллюстративного и видео материала, обзоров, выступлений учащихся.

Занятия проводятся по разным направлениям.

В последнее время питание школьников становится приоритетным направлением для дискуссий, потому что 98% жителей России испытывают витаминную недостаточность, и школьники не являются исключением. По данным Минздравсоцразвития РФ, лишь менее 3 % российских детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми.

Очевидно, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет стиль жизни современных школьников. Одним из факторов здорового образа жизни является организация рационального питания.

Опираясь на методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12 ноября 2015 года и письмо от 12 апреля 2012 года Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ для формирования представлений об основных принципах

здорового питания у школьников был разработан блок тем по питанию и включен во внеурочный курс «Почемучка»

## **II. Введение в тему.**

Открывается дверь и появляется Карлсон:

«Здравствуйте, ребята! Я сегодня был у врача. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое.

**- Ой, ребята, а почему у Карлсона так ухудшилось здоровье?**

(Карлсон сладкоежка, много ел варенья, печенья, кушал в большом количестве, забыл про фрукты и овощи)

Вывод: Он неправильно питался.

Карлсон:

А я составил себе меню: чипсы, варенье, кока-кола и торт с лимонадом. Это же моя любимая еда».

Появляется Айболит (осматривает Карлсона)

Чтоб здоровым быть,  
Учтите вы, заранее,  
Что всем необходимо  
Полезное питание.

- И тема нашего занятия «Правильное питание – залог здоровья».

## **III. Актуализация знаний.**

**- Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.**

**- Ребята! Что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?**  
(Вести здоровый образ жизни !)

**- А что является составляющей частью здорового образа жизни?**  
(Правильное питание).

**-Я хочу поговорить с вами о здоровом и правильном питании.**

**- Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными?**  
(Фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу, мясо, яйца, ягоды)

**А почему именно эти продукты?**

(В них есть полезные вещества, белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные в-ва)

**-Что же такое витамины?**

(Витамины - это вещества, необходимые организму человека)

**-Сколько раз в день человек должен есть?**

(Ребенку следует питаться 4 – 5 раз в день; взрослому 3 – 4 раза)

**- А какие правила питания надо знать?**

(Питание разнообразное, сухомятку питаться вредно, нужно питаться примерно в одно и то же, нужно есть в меру, не объедаться)

**-Молодцы, дети! ! Ответы ваши правильное.**

**-Карлсон, как ты думаешь, верно ли ты составил меню?**

Карлсон ( почёсывая голову):

-Наверное, нет!

- **Я знаю, кто тебе поможет и составит полезное меню для тебя. Это наши дети.**

**Ребята, поможем Карлсону?**

**(У вас на столе лежат меню, но там не хватает названия продуктов. Перечислите, какие продукты полезны для нашего здоровья. Помогите, пожалуйста, Карлсону составить правильное меню.)**

Составляются меню.

- **Что можно кушать на завтрак?**

1 группа: ( Хороший завтрак очень прост:- тарелка каши, стакан сока или чая, бутерброд с маслом, сыром)

- **Что включает в себя обед?**

2 группа: (Обед должен обязательно включать в себя первое блюдо: бульон, суп, борщ, щи. Второе блюдо (рыба, птица, нежирное мясо, горох или фасоль), овощные салаты, компот, кисель.)

- **Для чего нужен полдник?**

3 группа: (Для того, чтобы перерыв между обедом и ужином не был слишком большим, существует еще один прием пищи – полдник. На полдник можно съесть булочку, кисломолочные продукты, сок, кекс)

- **Что полезно есть на ужин?**

4 группа: (Ужин должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.)

**-Ребята, вы хорошо поработали!**

#### **IV. Подведение итогов.**

( Карлсон и Айболит собирают меню)

Айболит обращается к Карлсону:

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я тебе готов,

Как прожить без докторов:

Кашу - утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

Карлсон:

- Большое спасибо! Теперь я знаю, как надо правильно питаться.

- **Замечательный философ Сократ говорил : “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.**