



Разговор о правильном питании

**Методическая разработка занятия
по теме: «Из чего состоит наша пища»
в рамках программы
«Разговор о правильном питании»**



Уреки Светлана Евгеньевна
учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 85
г. Краснодар, ст. Старокорсунская
ул. Базарная, 57

**Методическая разработка занятия
по теме
«Из чего состоит наша пища»
в рамках программы «Разговор о правильном питании»**

Цели: объяснить значения правильного питания для здоровья человека; обеспечение положительное физического и психического саморазвитие.

Задачи:


- учить детей быть здоровыми душой и телом;
- формировать представления о необходимых организму питательных веществах;
- развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Примечание: при составлении работы использовалась рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» по программе о правильном питании компании «Nestle»

Ход урока:

Этапы занятия	Содержание	Примечание
Начало занятия	<p>1.<u>Приветствие</u></p> <p>2.<u>Психологический настрой</u></p> <p>- На сегодняшнем уроке мы познакомимся с новой темой. Я надеюсь, вы будете внимательны и у вас все получится. Закройте глаза и подумайте о чем-нибудь хорошем.</p> <p>3.<u>Сообщение темы:</u></p> <p>- Составьте из рассыпанных фраз пословицы, объясни их смысл.</p> <p style="text-align: center;">«В здоровом теле - здоровый дух»</p>	<p><i>Дети выполняют задание</i></p> <p><i>Фразы на слайде</i></p>

	<p>«Здоровый человек - богатый человек» «Чистым жить - здоровым быть» «Здоровье - дороже золота» «Правильное питание – залог здоровья»</p> <p>- Ребята, что на свете всего дороже? Что человек не купит за любые деньги?</p> <p>На нашем занятии речь будет идти о поддержание бесценного дара – здоровья.</p> <p><i>Получен от природы дар – Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это, не арбуз – Здоровье. Очень хрупкий груз. Чтоб счастливую жизнь прожить, Здоровье нужно сохранить.</i></p> <p>Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Т.К. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» - это мудрые слова принадлежат древним людям.</p> <p>- Объясните смысл данных слов</p> <p>-Итак, тема урока «Из чего состоит наша пища»</p>	<p><i>Дети: Здоровье</i></p> <p><i>Читает учитель</i></p> <p><i>Слова появляются на доске</i></p> <p><i>Ответы детей</i></p> <p><i>Тема появляется на доске</i></p>
<p>Основная часть</p>	<p><u>1.Беседа</u></p> <p>- Как вы думаете, что нужно соблюдать для правильно питания?</p>	<p><i>Дети: умеренность и разнообразие</i></p>

	<p>обозначает «дающие жизнь»? Назовите продукты, в которых содержатся витамины.</p> <p>Кроме того, во всех продуктах содержатся полезные для организма минеральные вещества.</p> <p><u>2.Игра «Полезно-вредно»</u></p> <p>Если вы слышите полезный продукт – хлопаете в ладоши, вредный – топаете.</p> <p>Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок, апельсины.</p> <p><u>3. Рассказ учителя.</u></p> <p>Может случиться так, что люди употребят в пищу некачественный продукт.</p> <p>- Как этого избежать?</p> <p>Специально для этого ввели в обращение индивидуальный защитный знак. Знак «Качество Кубань» - говорит о том, что продукт с таким знаком прошел все необходимые тестирования и он качественный.</p>  <p><u>4.Составление рассказа</u></p> <p><u>«Вот как бывает!»</u></p> <p>У нас есть начало предложений давайте их закончим, и у нас получится рассказ</p> <p><i>Жил мальчик и его звали... . Он себя чувствовал не очень хорошо, потому что... .</i></p> <p><i>И однажды он прочитал книгу о После</i></p>	<p><i>Появляется изображение продуктов.</i></p> <p><i>Дети выполняют задание</i></p> <p><i>Ответы детей</i></p> <p><i>Знак «Качество Кубань» на доске</i></p> <p><i>Предложение перед</i></p>
--	---	---

	<p><i>это мальчик... стал.... и его здоровье</i></p> <p><i>После этого он питался только... . И советовал всем своим знакомым... . Вот как бывает!</i></p>	<i>глазами детей</i>
Итог занятия.	<p>- Что нового узнали?</p> <p>Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Нам с вами было прислано письмо с надписью: «Открыть ____ (указать дату)</p> <p>Куда <u>МОУ СОШ № 85</u></p> <p>Кому <u>ученикам 3-в класса</u></p> <p>От кого <u>от Доктора</u>»</p> <p style="text-align: center;">Советы Доктора</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Главное – не переедать. 2. Перед едой помой руки. 3. Кушай в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. 4. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать. 5. После приема пищи скажите «Спасибо!» тем, кто принимал участие в ее приготовлении. <p style="text-align: center;">Рефлексия. На столах кружки трёх цветов: красный, синий, зелёный.</p> <p style="text-align: center;">- Поднимите <i>красный</i> кружок, если вы много нового узнали.</p> <p><i>Синий</i> - часть сообщений была полезна.</p> <p><i>Зелёный</i> – не буду пользоваться советами</p>	<p><i>Ответы детей</i></p> <p><i>Вскрывается конверт, и зачитываются полезные советы</i></p>

	<i>И помните: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»</i>	<i>Ребята поднимают кружки</i>
--	---	--------------------------------

