

## **Внеклассное занятие "Здоровое питание" в начальной школе.**

**Цели:** создать условия для формирования знаний о правильном питании; показать учащимся, в чём заключается польза и вред жевательной резинки на здоровье; способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:** углублять знания детей о рациональном питании, вреде переедания; учить выбирать продукты полезные для питания, поддерживать режим дня.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Учитель:**

– Ребята, посмотрите мультфильм.

**Учитель:** Питание – один из важнейших процессов в жизни любого организма.

– Ребята, как вы считаете, правильно ли это утверждение.

– Какой должна быть пища человека?

**Дети:** Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки.

**Учитель:** Тема нашего занятия (Слайд 1) «Здоровое питание».

– Объясните, как вы понимаете тему внеклассного занятия. О чём пойдёт речь дальше? (*Высказывания детей*)

**Учитель:** Вас, ребята, называют школьниками. Вы находитесь в школе от 4-8 часов. Поэтому очень важно, чтобы питание школьника было полноценным и правильным. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому, ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом вашего здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное, отрицательно влияет на здоровье. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка. «Пища» должна употребляться в одно, и тоже время.

– Как вы думаете, для чего, человек должен соблюдать режим приёма пищи? (*Дети высказывают своё мнение*).

**Учитель:** Орган пищеварения – желудок. В желудке пища взбалтывается и смешивается с желудочным соком. Желудочный сок участвует в переработке пищи. Пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма.

– Какая же пища нужна учащемуся?

– Все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?

– Что получает человек от правильного, здорового питания?

– К чему приводит неправильное питание?

**Дети:** Неправильное питание приводит к болезням.

**Учитель:** Человек не обращает внимание, что болезнь его подстерегает на каждом шагу. И всё зависит от него самого. Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на твой желудок. Может развиваться ещё одно заболевание желудка – гастрит. Порой он возникает у школьников, которые пропускают завтрак, обед, перекусывая в школе, лишь бутербродами.

Приём пищи урывками, во время посторонних занятий – отвлекают желудок от правильной работы. Питаться лучше в одно и то же время, несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать чётко, как по графику.

**Игра «Полезно или нет?» (слайд 2-3)**

**Учитель:** Поиграем в игру. Если вы считаете, что продукты полезны – хлопаем в ладошки, не согласны – объясните почему?

Овощной салат, кофе, овощи, бутерброд с колбасой, бутерброд с сыром, рыба, мясо, чипсы, фрукты, суп, кефир, подсолнечное масло, пицца, торт, сок, мороженое, газировка, шоколад, сыр, каша.

**Учитель:** В чём 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.

**Дети:** В овощах и фруктах содержатся витамины необходимые для роста организма.

**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 съедать в день 500-600 г овощей и фруктов. *(смена слайдов, в каких продуктах находится витамин А, В, С, Д, Е).* **(Слайды 4-9)**

**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.

**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.

**Учитель:** Ребята, так нужны нашему организму Витамины? Будем с ними дружить?

**Учитель:** С самого рождения маленький гражданин питается молоком. Материнское, коровье, козье молоко – замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир роста. Этот напиток придумала сама природа. В

нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно развиваться. Это белки, жиры, молочный сахар, витамины, ферменты, минеральные вещества – и всё содержится в молоке. (Слайд 19)

– Вам всем с детства известны строки песни: **«Пейте дети молоко, будете здоровы»**.

– А какие не менее полезные продукты можно получить из молока?

**Дети:** Из молока можно получить творог, кефир, варенец, сыр, ряженка, сметана, масло. Все эти продукты полезны для нашего питания.

**Учитель:** Мы говорим о здоровом питании. И вот доктор Айболит решил проверить, как вы будете выбирать для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье.

**Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» (слайд 20)**

Надо карточки разложить в корзинки.

Молодцы, правильно выбрали продукты. А, скажите, какое питание можно считать здоровым?

**Учитель:** Знаете ли вы, что каждый человек съедает в год около 500 кг пищи.

– Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Здоровье даётся человеку один раз и на всю жизнь. Берегите его с самого детства!

### **Творческая работа на выбор.**

- Нарисуйте или раскрасьте продукты, полезные для здоровья.
- Для чего человеку необходимо питаться? (Ответы детей.)
- Что значит правильное питание? (Ответы детей.)

**Итог. (Слайд 21)**

Золотые правила питания.

- Нельзя переедать.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Остерегайтесь очень острого и солёного