Технологическая карта занятия внеурочной деятельности

**Тема: Правила здорового питания**

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:***

* создать условия для  формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания.
* совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания.
* содействовать формированию умения  выбирать продукты, полезные для здоровья.
* расширять кругозор учащихся
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

**Оборудование:** Мультфильм «Малышарики», презентация «Правила здорового питания», маски витамина А, В, С, Д, маски «жиры», «белки» и «углероды», карточки с пирамидами, тетрадь «Здоровое питание», картинки людей в движении.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| ***Организа-***  ***ционный момент*** | Сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся с ними. | Приветствуют |
| ***Мотивационный момент*** | - А вы любите мультфильмы?  - Посмотрите отрывок из мультфильма «Малышарики» и попробуйте назвать тему занятия. | Да  Смотрят мультфильм |
| ***Целепола-гание*** | - Так о чём мы будем говорить на занятии? **Слайд 1**  Тема звучит так: Правила здорового питания. **Слайд 2**  - Для чего нам правильно питаться? **Слайд 3**  - Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем | Ответы детей |
|  | - Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги?  **Слайд 3**  Поэтому говорят «Здоровья не купишь» | Ответы детей |
| ***Основная часть занятия*** | ***На доске пословицы (на слайде 4, для вывода пословиц нужно нажать на картинку в углу)***  Прочитайте пословицу. **Слайд 4**  ***«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»***  - Как вы понимаете смысл этой пословицы?  Зачем человеку нужно есть? **Слайд 5**  **Картинки - подсказки**  **Сделаем вывод.** Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. **Слайд 6** ( для появления текста  нажать на ПРАВИЛО1) | Ответы детей |
|  | - А какой должна быть еда?  Почему? *(В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины)* | *вкусной, разнообразной* |
|  | -Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить? Об этом нам расскажут **Цветные человечки.**  Ведущий  ***Белый цвет*** – белки, они – строители***.  Слайд 7*** (нажать на белого человечка)  Белки — незаменимая часть пищи. Основными источниками белка являются мясо, рыба, творог, яйца, орехи.  Ведущий**.        *Слайд 7*(**нажать на оранжевого человечка**)**  ***Оранжевый цвет*** – углеводы.  Фрукты, овощи и крупы –  Удивительная группа.  Углеводы служат для организма основным источником энергии. Углеводы содержатся в сахаре, макаронах, хлебе, булочках. **Слайд 8**  Ведущий  ***Желтый цвет*** – жиры.  Жир, что в пище мы едим,  Очень нам необходим.  **Жиры**.                ***Слайд 9***( нажимать по очереди на желтого  и зеленого человечка)  Жиры - наиболее мощный источник энергии. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Ведущий: ***Зеленый цвет*** – витамины.  …………………………………………………  ***Голубой цвет*** – вода – источник жизни | **Инсценировка «Цветные человечки»**  Дети рассказывают |
|  | **Слайд 10**  Вы видите  ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную  Всемирной  Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим,  из чего она состоит и выведем еще одно правило правильного питания.  ***- Назовите продукты питания на каждом ярусе.*** | Дети называют. |
|  | - Медики представили  «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части.  В основании пирамиды нарисованы …  Эти продукты помогают организму расти и  стать сильным;  на втором уровне – ….  Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами,  помогают расти и развиваться;  на третьем – …  Эти продукты дают  нашему организму энергию,  чтобы  двигаться,  хорошо думать, не уставать;  на четвёртом (вершина пирамиды) – … | крупы и хлебобулочные изделия.  овощи и фрукты  молочные продукты, мясо, рыба.  сахар, соль, сладости. |
|  | - А хотите составить свою пирамиду питания?  Давайте сделаем её с помощью наклеек.  Откройте тетради | Изготавливают пирамиду питания  приклеивают наклейки |
|  | **ВЫВОД 2:** Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным. ***Слайд 10***  (щелкнуть по слову ПРАВИЛО) |  |
|  | - А сколько раз рекомендовано кушать в день?  У меня есть таблица. Время обозначено с 7 утра и до 23 ч. вечера.  Даны карточки. Расставьте их по времени в течении всего дня. | Выполняют задание |
|  | Проверяем ***Слайд 11***  - Какое правило питания узнали?  **ВЫВОД 3:**  Питание должно быть регулярным  ***Слайд 11***- Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время. | Питание должно быть регулярным |
|  | Работа в группах (по количеству рядов)  Вам необходимо составить завтрак из предлагаемых продуктов.  Не забываем правила работы в группе.  Вывод: питание должно быть умеренным.  Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод. | Работают в группах |
|  | А теперь поиграем. Игра «Полезно и вредно»  1 ряд у нас будут покупатели в магазине. А остальные – эксперты.  Задача покупателя сходить в магазин и положить в корзинку полезный продукт.  Остальные внимательно следят и если правильно покупают – хлопаем в ладоши, если нет – топаем. | играют |
|  | - Как вы относитесь к данному мнению?  Посмотрите внимательно на полезные и вредные продукты. Все то, что любят дети,  что вы едите с большим удовольствием, из-за чего устраиваете в магазине скандалы,  оказывается очень вредным и небезопасным продуктом. |  |
|  | Поэтому сейчас, ребята,  я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном».  Наши исследователи расскажут вам много интересного | Рассказывают 3 человека |
|  | (учащиеся  заранее готовят материал на заданные темы).  ***Исследователь*1.*Слайд 13***  Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.  Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.  Учитель:  Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?  **Исследователь 2.*Слайд 14***  Внимательно изучив  этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах,  мы выяснили,  что в составжевачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.  Учитель:  Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?  **Исследователь 3**.***Слайд 15***   Я хочу сказать, 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.  У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости. |  |
|  | -Ребята,  я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.  **ВЫВОД 4:**Пища должна быть полезной. ***Слайд 16 (***Щелкать по слову ПРАВИЛО) |  |
|  | - А какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов).* Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?  **Кроссворд: «Овощи – фрукты»       Слайд 17**  **Инструкция по работе с анимированным кроссвордом:**  ***Разгадывать кроссворд можно с любого слова. Щелчок по стрелке с цифрой , на экране появится фигура с загадкой.***  ***Для проверки слова-отгадки, нужно щелкнуть по  прямоугольнику с вопросом. Появится слово и картинка. Для того, чтобы исчез данный вопрос , щелкаем по картинке-отгадке.***  По горизонтали:  Я румяную матрешку  От подруг не оторву,  Подожду, когда Матрешка  Упадет сама в траву.  Яблоко  Огурцы они как будто,  Только связками растут,  И на завтрак эти фрукты  Обезьянам подают. Бананы.  Синий мундир,  белая подкладка,   в середине – сладко. Слива.  Этот плод сладкий хорош и пригож,  На толстую бабу по форме похож. Груша.  Отгадать не очень просто –  Вот такой я фруктик знаю-  Речь идет не о кокосе,  Не о груше, не о сливе,  Птица есть еще такая,  Называют также – киви.  Ни в полях. Ни в садах.  Ни у вас и ни у нас,  А в тропических лесах  Вырастает …. Ананас  По вертикали:  Золотистый и полезный,  Витаминный, хотя резкий,  Горький вкус имеет он,  Когда чистишь – слезы льешь.  Лук.  Расселась барыня на грядке,  Одета в шумные шелка.  Мы для нее готовим кадки  И крупной соли полмешка. Капуста.  Что это за рысачок  Завалился на бочок?  Сам упитанный. Салатный,  Верно, это … кабачок  Хотя я сахарной зовусь,  Но от дождя я не размокла,  Крупна. Кругла, сладка на вкус,  Узнали вы, кто я? …. Свекла  Кругла. А не месяц.  Желта. А не масло.  Сладка, а не сахар.  С хвостом, а не мышь. Репка.  **ВЫВОД 5:**Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов. ***Слайд  18*** | Разгадывают кроссворд |
|  | - Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не  еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать.**Слайд 19 ( по щелчку появляются правила)игра на пантомимику**   * Мыть руки перед едой * Тщательно пережевывать пищу * Не есть, позднее, чем  за 2 часа до сна * Не перекусывать на ходу * Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым * Не болтать во время еды * Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. | Отгадывают правила здорового питания по жестам ребят |
| ***Подведение итогов. Рефлексия*** | - Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. На память о нашей встрече – памятки о правильном питании.  И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о  нашем сегодняшнем разговоре. С помощью экрана рефлексии дополните предложения ***Слайд 20***  1.     Сегодня  я понял…  2.     Мне еще нужно …  3.     Я буду обязательно…  4.     Дома я обязательно расскажу о…  -Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы- наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.  Желаю вам цвести, расти  Копить, крепить здоровье,  Оно для дальнего пути –  Главнейшее условие. | Подводят итог |

**Приложение**

**Мыть руки перед едой**

**Тщательно пережевывать пищу**

**Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна**

**Не перекусывать на ходу**

**Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым**

**Не болтать во время еды**

|  |
| --- |
| **Режим** |
| **питания** |
| 11.00 – 12.00 |
| 12.00 – 13.00 |
| 13.00 – 14.00 |
| 14.00 – 15.00 |
| 15.00 – 16.00 |
| 16.00 – 17.00 |
| 17.00 – 18.00 |
| 18.00 – 19.00 |
| 19.00 – 20.00 |
| 20.00 – 21.00 |
| 21.00 – 22.00 |
| 22.00 – 23.00 |
| ЗАВТРАК |
| ОБЕД |



**Исследователь 1.*Слайд 13***

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители. Они очень плохо влияют на здоровье людей. В газировке много сахара. От этого у людей развивается много болезней.

**Исследователь 2.*Слайд 14***

В состав жевачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Если долго жевать жевачку, то развивается кариес. Были случаи, когда у детей болели животы и находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

**Исследователь 3**.***Слайд 15***

 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.