Управление образования администрации г.Кемерово

МБОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической

поддержки № 104»

Внеклассное занятие в 9 «и» классе

«Здоровое питание – залог здоровья»

Разработала воспитатель высшей

квалификационной категории

Зубова Татьяна Васильевна

Кемерово – 2019г.

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья.
2. Вызвать стремление употреблять в пищу здоровые продукты.
3. Выучить золотые правила питания.
4. Формировать представления о том, что такое молоко, как оно «приходит» на прилавок магазина и какое значение оно имеет в жизни ребёнка.
5. Расширить кругозор учащихся.
6. Развивать память, мышление, внимание, речь.

Оборудование: карточки с продуктами питания, фильм о ферме, игрушка-корова.

Словарная работа: ферма, фермер, хлев.

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, о вредных привычках. Просмотр фильмов на тему «здоровье», чтение стихов, пение песен о здоровье и т.д.

**Ход занятия**

1 Организация класса на работу.

2. Название темы занятия

Вводная беседа

-Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

-А, знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Недаром русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь» -А, вы хотите быть здоровыми? А какого человека можно считать здоровым (ответы детей)

(ответы детей).

-Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (ответы детей о зарядке, закаливании, ежедневных прогулках и др.)

- «Здоровью цены нет», его не купишь в магазине. Только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Рада за вас, что вы умеете заботиться о своём здоровье!

- Ребята, а сегодня я подарю вам ещё один из секретов здоровья.

-Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к множеству разных болезней. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Но в жизни иногда можно услышать и такое:

Чтение учеником стихотворения Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

-Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

-Съешь с колбаской бутерброд!

Прикрывает Юля рот.

- Супчик?

- Нет…

-Котлетку?

- Нет…

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти ещё кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят

С хрустом конь жуёт овёс.

Кость грызёт дворовый пёс

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает слон-

Обожает фрукты он.

Бурый мишка лижет мёд.

В норке ужинает крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет жёлуди кабан.

Ловит мышку ловкий стриж.

Сыр швейцарский любит мышь…

Попрощался с Юлей врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

Беседа по стихотворению

-Что же стало бы с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? (Ответы учеников)

-Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Вредно не только недоедать. Но и переедать, т.к. наш желудок не успевает переваривать пищу.

И не один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать, например, гречка, изюм, масло. Другие помогают организму расти и стать сильным – это рыба, мясо, орехи. А третьи снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться – это фрукты и овощи.

Но не все продукты, который человек употребляет в пищу, полезны для здоровья. На столах у вас карточки с картинками продуктов. Разложите карточки с названиями продуктов по- полезности. Вправо - полезные продукты, влево– вредные и объясните почему.

Самостоятельная работа с анализом (дети объясняют, почему они одни продукты считают полезными, а другие вредными)

Физкультминутка - Игра: «Полезно – вредно»

Полезно – машем руками

Вредно – топаем ногами

(рыба, мясо, чипсы, морковь, капуста, торт, пепси-кола, молоко, конфеты, гречневая каша, чупа -чупсы, сметана, яблоки, сало, фанта, кефир, киреешки, майонез, ряженка, смородина, яйца, орехи и т. д.)

-Давайте вспомним пословицы о продуктах питания.

\* Всякому нужен и обед, и ужин.

\*Голодной лисице виноград снится.

\*Голодному Федоту любые щи в охоту.

\*Если щи хороши, другой пищи не ищи.

\*Хлебушко калачу дедушка.

\*Больному помогает врач, а голодному- калач.

-Сейчас мы поговорим о продукте, который очень полезен для детского организма, а какой вы отгадайте.

**Загадка:**

«Белое, а не белило, жидкое, а не вода»

(ответы детей)

-Да, ребята, от молока «здоровье, сила и румяность щёк всегда»

Игра «Угадай»

-Если молоко на несколько часов поставить в тёплое место, то оно прокиснет и образуется не менее полезная…(простокваша).

- А если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашим костям быть крепкими – это…(творог).

-Если в духовку поставить прокисшее молоко, то получится …(ряженка).

-Если в горячую духовку поставить на 2-3 часа молоко, то получиться…(варенец)

-Молодцы, правильно! Все эти кисло-молочные продукты очень полезны для детского организма и их ежедневно нужно употреблять в пищу. Но я часто наблюдаю, как дети не пьют выливают молоко. Такие дети просто не знают откуда берётся молоко, кто его нам даёт.

-И к нам в гости пришла корова Бурёнка. И вот, что она рассказала о своей жизни на ферме. Вы слушайте и смотрите. А что такое ферма и кто такой фермер? (работа со словарными словами).

(Показ фильма о жизни коров на ферме)

-Коровы живут на ферме. Ферма-это хозяйство, в котором выращивают сельскохозяйственных животных. Фермер на целый день выпускает коров пастись на луг, чтобы они пощипали свежую травку и полевые цветы. Коровы много едят травы и пьют много воды, чтобы молоко было вкусным.

Утром и вечером коров доят дояры. За один день корова может дать до 2х вёдер молока. На ночь коровы возвращаются в хлев- дом для коров. Фермеры кладут в кормушку сено, чтобы они не проголодались, а на пол кладут солому, чтобы коровкам было мягко и тепло.

Зимой трава на лугу замерзает. Но, к счастью, летом фермеры делают запас сухой травы-сена. И коровы могут есть сено, когда захотят. А чтобы корова была сильнее, ей дают кушать зерно и овощи. Фермеры заботятся о коровах: каждый день убирают хлев и выносят грязную солому. Каждый день на ферму приезжает грузовик с цистерной, чтобы забрать молоко. Затем его перевозят на молокозавод, где его фасуют по пакетам и бутылкам. Там же из молока делают и другие молочные продукты: кефир, масло, творог, йогурт, сметану, сыр, сливки, мороженое. Всё это молочные продукты, приготовленные из молока.

-В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко почаще, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение, чтобы было превесёлое всегда!

-Не даром говорят: «Пейте дети молоко-будете здоровы!»

-Оказывается молоком можно и лечиться. О лечебных свойствах молока расскажет (ребёнок)

Ребёнок: Молоко с мёдом помогает избавиться от простуды, а так - же быстро успокоиться и заснуть. При отравлении молоко выведет из организма вредные микробы. А ещё молоко полезно для повышения аппетита. Если пред едой вы выпьете стакан молока, то с удовольствием будете кушать. И конечно же в молочных продуктах много кальция, который нужен для того, чтобы кости были крепкими и никогда не ломались. А ещё, чтобы зубы не разрушались.

Воспитатель:Теперь вы знаете, как трудно добывается молоко, как оно полезно, и я думаю, что вы никогда не выльете кружку молока в отходы.

Каждый день пьют молоко малыши и взрослые,

Пьют послушные ребята и совсем несносные.

Пьют пожарные, министры и известные артисты, повара и доктора

Если руки мыты чисто, если завтракать пора.

Итак, существуют правила правильного питания, давайте их прочитаем и постараемся запомнить.

* Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
* Чаще употребляйте в пищу разнообразные и полезные продукты.
* Главное – не переедайте!
* Воздерживайтесь от жирной пищи, острой и солёной.
* Сладостей тысяча, а здоровье одно!
* Когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра,

капельку радости, кусочек нежности. Это предаст пище необыкновенный вкус и принесёт здоровье.

Закрепление материала.

- Ребята, теперь вам известны многие секреты питания здорового. Так каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно? (ответы детей)

**Итог занятия.**

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни- правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым- это здорово! Быть здоровым может каждый из вас, нужно только очень захотеть. Вы – будущее России, поэтому заботиться о своём здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие!**

Литература

1. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. –М., Знание,1990.
2. Куинджи Н.Н.. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие.\_М.: Аспект Пресс,2000.
3. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии ы школе» -М., Просвещение, 2001.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.2005. № 6.
5. Стихотворение С.В. Михалкова – http://www.lukoshko.net/mihal/mihal44.shtml