

Внеурочная деятельность «Шаги к здоровью»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1-Б, учитель Романюк Людмила Филимоновна

Тема: Здоровая пища для всей семьи.

Цели для учителя:

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

Цели для обучающихся:

Развитие у себя умения распознавать «полезную» и «вредную» пищу и практических навыков в её выборе.

Оборудование: картинки с продуктами для отгадывания загадок, конверт с письмом, карточки с именами детей (по 2 штуки), картинки «облако», «облако с солнышком», «солнышко», макет «светофора здоровья», красные и зелёные кружки с магнитами, картинки с продуктами питания (капуста, морковь, ягоды, молоко, чипсы и т. д.), альбомные листы с контурами продуктов питания, цветные карандаши.

I. Организация класса на занятие. Мотивация к обучению.

- Ребята, я рада видеть вас на нашем уроке по внеурочной деятельности, который посвящён здоровью.

II. Актуализация знаний. Сообщение темы и цели занятия.

- Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... (капуста).

2. Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый. (Хлеб)

3. Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко).

4. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый...(апельсин).

Учитель вывешивает на доску картинки с отгадками.

Как одним словом назвать отгадки, что это? (Продукты питания).

- Давайте вместе сформулируем тему нашего урока.
- Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

Рефлексия 1

- Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище. Сейчас я дам каждому карточку с вашим именем. Кто много знает о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны

III. Работа по теме занятия.

1. Беседа.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.
- Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)
- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).
- Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третья — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.
- Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и оструяя пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.
- Сегодня утром почтальон вручил мне письмо, адресованное ребятам из «Школы здоровья», то есть вам. Пришло оно от мальчика Пети. Вам

интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте (*учитель читает письмо*):

Ем всегда я что хочу —
Чипсы, вафли, чупа-чупс...
Каши вашей мне не надо,
Лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж!
Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз —
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

- Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).
- Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

Если дам совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите слово «Нет!». Постоянно надо есть
Для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет
И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?
Нет.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?

Нет.
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти пора.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши!

Дети не хлопают.
Зубы вы почистили
И идёте спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Hem.

– Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя?

Hem.

2. Игра «Светофор здоровья»

Дети берут заранее подготовленные красные и зелёные круги

– Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то возьмите зелёный кружок и прикрепите его на доску к зелёному цвету светофора. Если продукт не полезен, то прикрепите красный кружок.

(Учитель показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д.). Молодцы! Все справились с заданием.

3. Практическая работа. Рисование.

- «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Ребята, перед вами контуры разных продуктов. Раскрасьте только те, которые, по вашему мнению, полезны для здоровья всей семьи.

4. Выставка детских рисунков.

IV. Итог. Рефлексия 2.

– Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании?

– Сейчас я снова дам каждому карточку с вашим именем. Подумайте, куда вы её сейчас прикрепите. Напоминаю, кто стал знать больше о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)

Приложение (картинки для рефлексии даны в уменьшенном виде)



