

Конспект внеурочного занятия «Секреты правильного питания» (4 класс)

Учитель: Галимзянова Э.С.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Интеграция образовательных областей: окружающий мир, физическая культура.

Дидактическая цель: создать условия для формирования потребности в сохранении собственного здоровья через правильное питание.

Образовательная цель: знакомство учащихся с принципами здорового питания через моделирование «Пирамиды здорового питания».

Развивающая цель: формирование привычки правильно питаться.

Воспитательная цель: воспитание культуры общения, воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Формируемые УУД:

Личностные:

- ценить и принимать такую ценность, как «здоровье», установка на здоровый образ жизни;
- осознавать необходимость бережного отношения к своему здоровью.

Метапредметные:

Регулятивные:

- самостоятельно определять тему и цель внеурочного занятия;
- определять правильность выполнения задания на основе различных образцов;
- работая в группе, уметь направлять свои действия на приобретение жизненного опыта и исправление ошибок.

Познавательные:

- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- анализировать, самостоятельно делать выводы;
- осознавать необходимость бережного отношения к своему здоровью.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- использовать речевые средства для активного сотрудничества в группе.

Дидактическое обеспечение занятия: презентация, лист «Секреты правильного питания», наклейки с продуктами питания, пословицы о хлебе в конвертах, тарелочки с названиями каш, крупы, черный ящик с овощами и фруктами, информация на карточках о пользе мяса, рыбы, молока.

Техническое обеспечение занятия: видеопроектор, ноутбук.

Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный.

Виды деятельности учащихся: фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в группах.

1.Оргмомент.Определение темы занятия.

В начале занятия поднимем себе настроение - потанцуем. (звучит песня «Хорошее настроение»)

На слайде начало темы: Секреты правильного

-Сегодня мы продолжим разговор о здоровье и чтобы определить тему нашего занятия я приглашаю вас в круг.

Игра «Поменяйтесь местами все те, кто...»

-Поменяйтесь местами все те, кто (любит кашу, съел весь обед сегодня в столовой, любит фрукты и овощи, кто любит котлеты из мяса, кто ест рыбу и т.п.)

-Кто догадался на какую тему мы сегодня будем говорить?

-Назовите тему нашего занятия.

-Как вы думаете, что зависит от питания?

- А теперь поменяйтесь местами все те, кто считает, что эта тема очень важная.

2.Постановка цели и задач. Мотивация.

- Мы будем работать в группах, поэтому займите свои места за столами.

-А что бы вы хотели узнать на сегодняшнем занятии? Почему?

-Поднимите руки те ребята, кто хочет узнать про себя правильно он питается или нет.

Ребята, а вы любили в детском садике строить пирамидки?

Сегодня я вам тоже предлагаю поиграть - построить пирамиду, но это будет пирамида питания. Она должна нам помочь разгадать секреты правильного питания, т.е. что нужно есть каждый день, чтобы не болеть.

-Посмотрите, что лежит у вас на столах?

-Значит, каким образом мы будем строить пирамиду?

-А как начнем заполнять?

3.Постановка и решение проблемы.

Предположите, какие продукты питания вы бы поставили на нижнюю ступень пирамиды?

-Даю подсказку:

В пирамиде питания на нижней полке стоят те продукты, которые больше всего нужны человеку.

Хотите ли вы проверить свои предположения?

Для этого выполните задание в группах

Игра «Пословицы запутались»

Составьте пословицы и вы узнаете, какой продукт больше всего нужен человеку?

Предлагаю детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц о хлебе.

1 группа «Плох обед – если хлеба нет»;

2 группа «Хлеб - всему голова»;

3 группа « Без печки холодно- без хлеба голодно»;

-Зачитайте хором пословицы, которые вы составили из слов.

-Какое ключевое слово объединяет эти слова?

Какую картинку вы поместите на первую ступень пирамиды?

А из чего варят каши?

Игра

Раздаю группам мешочки с крупами:

пшеничная, овсяная, гречневая, кукурузная, манная, рисовая.

и по 2 тарелочки с «кашами» (названия каш написаны на тарелочках).

Задание: определить из какой крупы «сварили» кашу

-Проверим, правильно ли группы выполнили задание. Давайте подойдем к столу, где все сделано правильно и сверимся.

-Проверим задание 1 группы.

-Проверим задание 2 группы.

-Проверим задание 3 группы.

-А кто знает, чем полезны каши?

-Полезность каш написана с обратной стороны тарелочек, давайте прочитаем.

Читают вслух о пользе каш.

Пшеничная каша помогает работе головного мозга, улучшает память, укрепляет сердце.

Овсяная каша помогает правильно работать желудку, а еще ее называют кашей красоты.

Гречневая каша одна из самых полезных каш. Она укрепляет нервы и помогает росту костей.

Кукурузная каша улучшает кожу, укрепляет сердце.

Манная каша дарит энергию, повышает работоспособность, снижает усталость. Рисовая каша улучшает работу нервной системы, улучшает состояние кожи, волос, ногтей.

-Выберите подходящую наклейку и приклейте на пирамиду.

Предположите, какие же еще продукты питания могут стоять рядом с хлебом, крупами?

Подсказка с помощью ребуса на слайде.

Итак, сделаем вывод. Какие продукты находятся на первой ступени пирамиды?

Допишите секрет правильного питания:

Ежедневно взрослым и детям полезно есть _____, _____, _____. (хлеб, каши, макароны)

-Как вы думаете, какие продукты находятся на 2 ступени пирамиды?

Я предлагаю вам игру « Что находится в черном ящике»(музыка из «Что?Где?Когда?»)

-Приглашаю по одному участнику из каждой группы.

Задание: определить на ощупь, не доставая из ящика, что за фрукт или овощ попался.

- А теперь в группах подготовьте рекламу того фрукта или овоща, который вам достался. Время на выполнение 3 минуты.

-Послушаем выступления.

Итак, что находится на 2 ступени пирамиды?

Дополните секрет второй:

Полезно есть каждый день _____, _____. (овощи, фрукты)

Физкультминутка «Фрукты и овощи»(под веселую музыку)

Если на слайде появляется фрукт, то показываем, как мы их собираем - стоя, выполняем движения руками

Если овощ то тоже изображаем - приседаем и тоже выполняем движения руками.

(На слайде появляются картинки- картофель, яблоко, перец, мандарин, горох, виноград, морковь, груша, помидор, свекла, огурец,).

Определим, какие продукты питания находятся на 3 ступени пирамиды

На слайде 1 задание:

Отгадаем еще продукт с помощью сканворда

Фрукт, который все едят в Новый год;(мандарин)

Сладкое и наливное;(яблоко)

Спелая, садовая, цветом лиловая;(слива)

Без окон и дверей полна горница людей(огурец)

2 задание: загадка

В воде она живет, нет клюва, а клюет.

3 задание:

На слайде картинки: корова и коза

Что их объединяет?

Задание 1 группе: пользуясь информацией о мясе выяснить, какие питательные вещества содержатся в нем, выписать их на полоски бумаги и вывесить на доске под картинкой мяса.

Задание 2 группе:

пользуясь информацией о рыбе выяснить, какие питательные вещества содержатся в ней, выписать их на полоски бумаги и вывесить на доске под картинкой рыба.

Задание 3 группе:

пользуясь информацией о молоке выяснить, какие питательные вещества содержатся в нем, выписать их на полоски бумаги и вывесить на доске под картинкой молоко.

Чем полезно мясо?

В мясе содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Белки, которые есть в нем, это главный строительный материал для роста.

Мясо – это источник железа, которое защищает организм от очень многих заболеваний, помогает избавиться от постоянной слабости и утомляемости. Также мясо полезно для мышц и костей, поддерживает клетки кровеносной и нервной систем.

Чем полезна рыба?

В рыбе содержатся белки, жиры. Она богата минеральными веществами-калием, магнием, фосфором, йодом.

Рыба содержит витамины А, В, Д. Морская рыба содержит значительное количество йода, необходимого для работы щитовидной железы. Польза речной рыбы заключается в ее легкой усвояемости.

Ученые доказали, что в неделю необходимо съесть не менее двух рыбных блюд.

Чем полезно молоко?

Молоко - самый сбалансированный по составу пищевой продукт.

В нем есть все необходимые человеку вещества-белки, жиры, углеводы. Молоко содержит до 23 различных витаминов, до 30 видов минеральных веществ. В нем есть очень важное минеральное вещество-кальций, который необходим для роста костей и зубов, для их прочности.

Молоко очень полезно для работы мозга. Молоко укрепляет иммунитет.

-Посмотрим, что у вас получилось.

-Сравните свои схемы с образцом на слайде.

-Скажите, что общего в рыбе, мясе, молоке?-

-Что различного?

-Дополните секрет третий:

Полезно есть каждый день _____, _____.(мясо, рыбу, молоко, молочные продукты)

-Какие продукты поместим на вершину пирамиды питания и почему? Обсудите в группах.

Допишите 4 секрет

В небольших количествах нужно есть _____, _____, _____.

4.Рефлексивно-оценочный этап.

Вот мы и составили пирамиду питания, которая помогла нам раскрыть простые секреты питания.

Сделаем вывод, зачитав все секреты питания.

-А сейчас с помощью этой пирамиды попробуем узнать, правильно вы питаетесь или нет. Проанализируйте свое питание. Для этого поставьте знак + у продуктов питания, которые вы употребляете в пищу ежедневно, поставьте знак – около тех продуктов, если вы не употребляете их ежедневно.

У кого получились все +, поднимите руку.

Если у вас получились все +, то вы питаетесь правильно. Если плюсов больше, чем минусов, то почти правильно.

А если минусов больше, чем плюсов, то вам необходимо обратить внимание на свое питание.

-Пригодятся ли знания, полученные на этом занятии в жизни?

Звучит песня «Правильно питаться - верный путь к здоровью»