

Открытый урок по внеурочной деятельности в 1 классе

Тема: « **Питание – необходимое условие для жизни человека.**»

Цель: Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье .

Задачи:

- систематизировать знания по сохранению и укреплению здоровья;
 - формировать у детей привычки здорового образа жизни;
 - воспитывать бережное отношение к здоровью, силы воли .

1. Организационный момент.

2. Введение в тему.

В течение первой четверти мы знакомимся с правилами сохранения и укрепления своего здоровья, и стараемся применять их. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

Девизом нашего занятия будет:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Ребята , а зачем человеку нужно здоровье?

А что, значит, быть здоровым?

3. Работа по теме.

Мозговой Штурм.

Сейчас мы поиграем в игру. И выясним, что значит, «быть здоровым»?

Давайте встанем в круг. Немного подумаем и назовём признаки, характеристики здорового человека. Каждый скажет одно слово и передаст мяч соседу по кругу.

– Здоровый человек - это ...какой?... человек (крепкий; сильный; веселый; ловкий; красивый; румяный; стройный)

Молодцы, вот сколько слов подобрали! Садитесь.

Общая дискуссия.

А всегда ли человек здоров? (Ответы детей.)

Что чувствует человек, когда он заболел? (Ответы детей.)

Каковы причины заболеваний человека?

Как вы думаете чему посвящено наше занятие? (Здоровому образу жизни и правильному питанию.)

Ребята, нам принесли письмо от Карлсона и вот, что он пишет:

«Здравствуйтесь, друзья! своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси- колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли Карлсон составил своё меню?

Какие продукты должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

1. Очень вкусный сочный фрукт.

На букву Я его зовут. (Яблоко)

2. Вкусный красный но не сладкий

Зреет на садовой грядке

В сказках помнишь с давних пор

Все зовут его – синьор (помидор)

3. Сидит девица в темнице – коса на улице. (Морковь)

4. Словно лампочки на ветках

В ряд на дереве висят

Желтым красным своим цветом

Наш притягивает взгляд (груша)

5. Бусы красные висят, из травы на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Клубника)

6. Яркий сладкий налитой

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики

Из далекой Африки (апельсин)

7. Он большой как мяч футбольный

Если спелый все довольны

Так приятен он на вкус

Что это за шар? (арбуз)

8. Фрукт похож на шишку ели

Мы рискнули шишку съели

Самый лучший высший класс

Спелый сочный----- (ананас)

9 Летом в огороде свежие зеленые

А зимою- в бочке желтые соленые

Отгадайте молодцы как зовут нас? (огурцы)

(По ходу дети читают стихи об овощах и фруктах)

Вывод:

- Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не

накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно

Также мы должны кушать мясо, яйца, масло, рыбу, молоко, так как эти продукты содержат белки, углеводы, жиры и минеральные вещества. А наиболее подходящее блюдо для завтрака - это каша. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, каша из овса, риса, манную кашу следует есть перед контрольной, соревнованиями, так как она очень калорийная.

.(Викторина о молочных продуктах)

«Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**
- Йогурт
- Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- **Молоко**
- Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- **Для роста**

4. Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок**
- Из творога
- Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог
- **Мороженое**
- Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс**
- Ряженка
- Кефир

Игра с залом Вершки – корешки

(Называют овощи-если в пищу употребляют верхнюю часть-встают если нижнюю-салятся) **(морковь помидор картофель репа огурец яблоко тыква редиска слива груша редька свекла арбуз)**

Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям.(

Назовите ваше любимое блюдо, еду?

– Среди вас есть те, кто ест много сладкого, чипсы, сухарики?

Послушайте, что было с принцессой, которая ела много сладостей и вредной пищи. Отец никогда не отказывал дочери.

“Деточка, возьми конфетку, доченька, возьми чипсы, дорогая, съешь сухарики”.

И с принцессой случилась беда.

– Как вы думаете, какая беда случилась с принцессой?

– Что мы можем посоветовать королю?

– Хотите услышать продолжение?

– Однажды придворный доктор посмотрел на принцессу и сказал: “Вы закармлили принцессу вредной пищей. От такой еды у неё никогда не будет здоровья. Попробуйте кормить её овощами, фруктами, продуктами, содержащими как можно больше витаминов”.

И дал королю такой совет:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключения,

В этом нет сомненья.

Витамины – просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Король прислушался к советам доктора. Стал кормить принцессу овощами, фруктами, продуктами, содержащими как можно больше витаминов.

“Доченька, сегодня я принёс тебе овощи и фрукты”.

Принцесса выздоровела.

Я предлагаю поиграть в игру **“Какая пища укрепляет здоровье, а какая разрушает?”** Если я назову полезные продукты, то вы хлопаете в ладоши, а если вредные для здоровья, то закрываете лицо руками: “Рыба, чипсы, кефир, пепси, морковь, фанта, яблоки, торты, лук, капуста, груши, шоколадки.”

Работа в группах (составление овощных салатов)

Музыкальная физминутка (доброе утро)

Работа у доски (цветик-семицветик)

«Питайся правильно – и лекарство не нужно!». Как понимаете эту пословицу?

6. Анализ ситуации

Общая дискуссия.(слайд№6)

1. Вспомните одного из своих любимых сказочных героев Винни-Пуха, когда он был с Пятачком в гостях у Кролика. Что с ними приключилось

и почему? Расскажите об этом. (Он много съел в гостях и не смог выйти через дверь наружу.)

Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

- Старайся есть в одно и то же время.
- Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.
 - Не есть в сухомятку.
- Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
 - Не перекусывать между основными приемами пищи.
 - Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

2. Итог занятия:

Давайте ещё раз вспомним наши главные слова: (чтение хором)

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Будьте здоровы!

Угощение детей и гостей фруктами

