**Конспект открытого занятия**

**по внеурочной деятельности в рамках кружка «Здоровейка»**

**«Секрет здорового питания»**

Дата проведения: 12.03.14.

Тема занятия: «Секреты здорового питания»

Цель: формирование привычки правильно питаться.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека; углубить и расширить знания детей о витаминах.
2. Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью. Развивать умение работать в группах. Прививать практические навыки коммуникативного общения.
3. Воспитывать стремление к  здоровому питанию.

Оборудование: презентация, листы с таблицей «Режим питания школьника для работы в группах, круги для самооценки.

Ход занятия:

**1. Организационный момент. Формулировка темы.**

*Учитель:* Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам на занятие кружка «Здоровейка» пришли гости. Повернитесь, тихонько поздоровайтесь. Садитесь.

- Сегодня мы с вами поговорим о том, какие продукты полезны для нашего организма, почему нам так необходимы витамины, обобщим наши знания о правильном питании. Поэтому тема занятия звучит так: «Секреты здорового питания». (СЛАЙД 1)

**2. Беседа по теме занятия.**

*Учитель:* Давайте подумаем, какой будет первый секрет здорового питания.

(СЛАЙД 2)

(Ответы детей)

У: Это умеренность в еде. (СЛАЙД 3) Что значит умеренность, как вы думаете?

(Это значит, что нужно есть в меру)

*Учитель:* Совершенно верно. (СЛАЙД 4) Древние люди говорили мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».

Переедать очень вредно! Желудок и кишечник не успевают все переваривать и получают большую нагрузку.

У: Хорошо. А если мы будем есть умеренно, но будем есть тогда, когда нам захочется, всегда в разное время. Это будет условием правильного питания? (Нет)

- Конечно. Так какой же будет второй секрет здорового питания?

(Соблюдать режим питания) (СЛАЙД 5)

**3. Работа в группах по составлению режима питания школьника.**

У: Сейчас я предлагаю вам поработать в группах. На каждую группу будут выданы листы с таблицей «Режим питания школьника», которую вы видите на слайде. (СЛАЙД 6) Посовещавшись в группе вы должны написать, примерно в какое время должен быть каждый прием пищи, и составить примерное меню на каждый прием пищи, т.е. какие продукты нужно употреблять на завтрак, обед, полдник и ужин. На это задание даю вам 7 минут.

(Дети работают в группах, затем представители каждой группы выступают с результатами)

**4. Продолжение беседы по теме.**

У: Молодцы! Скажите, а полезно ли будет, всегда есть одни и те же продукты?

(Нет, надо есть разную пищу)

- А что значит разнообразие в пище?

(Это значит, что нужно есть разные продукты)

У: Верно. (СЛАЙД 7) Ребят, ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. (СЛАЙД 8) Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**5. Обобщение знаний о витаминах. Выразительное чтение стихотворений.**

(СЛАЙД 9) У: Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты, в которых содержатся важные для организма витамины.

- (СЛАЙД 10) Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

- Ребята, а какие витамины вы знаете? Как их обозначают?

(ответы детей)

- Давайте вспомним основные витамины, и в каких продуктах они содержатся. А вспомнить всё о витаминах нам помогут интересные стихотворения, и ребята их выразительно прочитают. (К доске выходят дети, которые будут читать стихи о витаминах на слайдах)

***Витамин А*** (СЛАЙД 11)

Расскажу Вам, не тая,

Как полезен я, друзья!

 Я в морковке и в томате,

В тыкве, персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

Витамин А - витамин роста. Он отвечает за здоровую кожу и хорошее настроение.

***Витамин В*** (СЛАЙД 12)

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам –

И не только по утрам!

Витамин В нужен нам, чтобы быть сильными. Он отвечает за хорошее зрение.

***Витамин С*** (СЛАЙД 13)

Землянику ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте.

В яблоке живу и в луке.

Я в фасоли и в картошке.

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С - самый известный витамин. Он оберегает от простуды и укрепляет кости.

***Витамин D*** (СЛАЙД 14)

Я полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

Витамин Д – укрепляет наши кости и зубы.

У: Другие ребята тоже подготовили нам несколько весёлых частушек о полезных продуктах. (Дети рассказывают частушки)

Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас-

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс

На учебный наш процесс,

А здоровое питанье

Облегчает пониманье.

Пейте дети молоко

Будите здоровы,

Ешь ребенок кашку,

Будешь ты милашкой!

На уроке мы учились,

Получали знания,

А потом бегом в столовку –

Получать питание!!!

Скоро четверть мы закончим,

Летом будем отдыхать,

Но о правильном питании

Мы не будем забывать !!! (Хором)

**6. Завершение беседы по теме. Вредные продукты.**

У: Ребята, нам остался один из самых главных секретов здорового питания. Как вы думаете, какой?

(ответы детей)

- Продукты питания должны быть безопасными. (СЛАЙД 15) Что это значит?

(ответы)

- Конечно, до сегодняшнего дня вы все прекрасно знали, что многие продукты, которые вы любите и часто едите, очень вредные. Но из-за чего они вредны и как влияют на наше здоровье, многие не знают. Мы подробнее поговорим с вами о пищевых добавках. (СЛАЙД 16)

- (СЛАЙД 17) Покупая товар, ОБЯЗАТЕЛЬНО обращайте внимание на состав веществ, входящих в данный продукт, т.е. читайте этикетку на продукте.

(СЛАЙД 18) На этом слайде вам показан пример состава такого вредного продукта, как сухарики. И как видите, здесь встретились непонятные буквы и цифры. Что же это такое?

(СЛАЙД 19) Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального Е-номера, который состоит из буквы Е и трёхзначного числа, стоящего после буквы Е. Например, Е133, Е 330,Е602, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

(СЛАЙД 20) Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

1. придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;
2. увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

(СЛАЙД 21) Как воздействуют пищевые добавки на организм, мы с вами видим на слайде: вызывают расстройства кишечника и аллергию; вызывают сыпь; вредны для кожи; влияют на зрение и т.д.

(СЛАЙД 22) На следующем слайде вы видите вредные продукты, в которых содержатся эти злосчастные пищевые добавки.

**7. Игра «Съедобное – несъедобное».**

У:А сейчас мы с вами поиграем в игру «Съедобное – несъедобное». Я называю разные продукты. Если это полезный продукт, то хлопайте в ладоши, а если вредный, то топайте ногами.

Учитель называет: *кефир, геркулес, чипсы, сливочное масло, кока-кола, морковь, торты, лук, сникерсы, рыба, капуста, яблоки, пепси, груши, молочные продукты.*

**8. Итоги занятия. Рефлексия, самооценка.**

У: А теперь давайте подведем итоги. Какие секреты здорового питания мы с вами сегодня раскрыли. (СЛАЙД 23)

1. В питании всё должно быть в меру.

2. Соблюдайте режим питания.

3. Пища должна быть разнообразной.

4. Тщательно пережевывайте пищу.

5. Ешьте овощи и фрукты.

6. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.

7. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.

8. Не покупайте супы и каши быстрого приготовления.

9. Не ешьте вредные продукты (чипсы, сухарики, фастфуд).

- И нам осталось оценить свою работу на занятии. У вас на партах лежат круги: если занятие вам понравилось и вы считаете, что хорошо работали, то раскрасьте круг красным цветом, если оцениваете себя средне, то зелёным цветом, если урок не понравился и вам было неинтересно – синим цветом.

- Поднимите ваши круги вверх. Итак, вижу, что большинство из вас оценили себя высоко, и очень этому рада, что занятие вам понравилось и вы узнали много нового. Молодцы!

Спасибо за внимание! Урок окончен.

**Режим питания школьника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Приемы пищи** | **Продукты**  |
|  | Завтрак |  |
|  | Обед |  |
|  | Полдник |  |
|  | Ужин  |  |

***Витамин А***

Расскажу Вам, не тая,

Как полезен я, друзья!

 Я в морковке и в томате,

В тыкве, персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

***Витамин В***

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам –

И не только по утрам!

***Витамин С***

Землянику ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте.

В яблоке живу и в луке.

Я в фасоли и в картошке.

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***Витамин D***

Я полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас-

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс

На учебный наш процесс,

А здоровое питанье

Облегчает пониманье.

Пейте дети молоко

Будите здоровы,

Ешь ребенок кашку,

Будешь ты милашкой!

На уроке мы учились,

Получали знания,

А потом бегом в столовку –

Получать питание!!!

Скоро четверть мы закончим,

Летом будем отдыхать,

Но о правильном питании

Мы не будем забывать !!!