Выполнила:

Уч. начальных классов: Жидкова Т.Ю.

**Занятие по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»**

**Тема: Правильное питание – залог здоровья**

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

Задачи:

1. Познакомить с  понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
2. Развить умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
3. Воспитать у детей культуру питания,  ответственного отношения к своему здоровью. Привить  желания  вести здоровый образ жизни.

Оборудование: мультимедийный проектор, этикетки продуктов, цветные карандаши, карточки с именами.

1. **Организация класса на занятие. Мотивация к обучению.**

* Ребята, я рада видеть вас в нашей лаборатории.  Давайте повторим девиз нашей лаборатории: «Наше здоровье в наших руках!».

1. **Актуализация знаний. Сообщение темы и цели занятия.**

*Дети делятся на две группы.*

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

1. И зелен, и густ на грядке вырос куст.  
Покопай немножко: под кустом ( картошка).

2. Любит маленький Дамир

Утром сладкий пить (кефир).

4. Ягодки в начале лета

Радуют румяным цветом,

Сочной мякотью своей.

Шепчут: «Съешь нас поскорей!» (Черешня)

*Учитель выводит на экран картинки с отгадками.*

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

Сегодня мы поговорим о пользе продуктов, научимся выбирать полезные.

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*

1. **Работа по теме занятия.**

- Ребята, я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Лаборатория продуктов». Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся заранее готовят материал на заданные темы).

- Сейчас мы с вами вмести проведем исследования:

Исследование № 1.

Вред газированных напитков известен уже давно. Однако все равно любовь к лимонаду не становится меньше. Ведь нет ничего вкуснее, особенно в летнюю жару.Вот и пьют эту водичку и взрослые, и дети. Однако все чаще такая любовь заканчивается неприятностями со здоровьем.

- В чем же вред сладких газированных напитков? *(ответы детей)*

- Неужели их совсем нельзя употреблять?(*ответы детей*)

Производители напитков с газом уже не скрывают, что состав их продукта очень далек от натурального. И, не стесняясь, с легкостью пишут его на упаковке. В современной газировке легко можно встретить: сахар (возможны заменители) ,различные ароматизаторы и красители, кислоты, углекислый газ, кофеин.

Дело в том, что детский организм еще не окреп окончательно, поэтому часто употребление таких напитков может стать причиной нарушений в скелете малыша, могут страдать зубы и другие органы.

- Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети? *(ответы детей)*

*-* Давайте проведем исследования:

Исследование№ 2.

Внимательно изучив этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах, мы выяснили, что в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

- Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас, не вредны ли для здоровья гамбургеры и чипсы? *(ответы детей)*

-А сейчас мы свами поиграем в игру:

- Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные  они или нет.

*Дети встают перед  стульчиками.*

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?

*Нет.*

- Как вы считаете, полезные  советы нам дал Петя?

*Нет.*

Сейчас предлагаю вам в группах подумать о правилах питании и составить их.

*(Дети оформляют плакаты и выступают группами со своими правилами).*

**Подведение итогов**. Рефлексия 2.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1. Сегодня я решил…

2. Я буду обязательно…

3. Дома я расскажу о…

- Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы составили правила, следуя котором можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Ведь “единственная красота - это здоровье”. Будьте здоровы!