

Шутова Наталья Леонидовна,
учитель начальных классов
МБОУ ООШ с.Халчеранга
Кыринского района Забайкальского края

Тема: «Питание и здоровье»

Тип занятия: внеурочная деятельность

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Технологии: игровая, технология проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология Лэпбук.

Цель: Развивать культуру здоровьесбережения через приобщение к здоровому образу жизни, формирование положительных привычек и выработку навыков правильного питания

Предметные результаты:

1. Знать, что такое здоровье, составлять режим дня, правила здорового образа жизни, правила здорового питания.
2. Уметь делать выбор между продуктами вредными и полезными для здоровья.

Формируемые УУД:

1. Способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности. (Личностные УУД)
2. Развивать познавательный интерес учащихся, умение осуществлять поиск необходимой информации, выделять существенную информацию из текстов. (Познавательные УУД)

3. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; строить понятные для партнёра высказывания; задавать вопросы. (Коммуникативные УУД)

4. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. (Регулятивные УУД)

Основные понятия: Здоровье, здоровое питание, полезные и вредные продукты питания

Ресурсы: мультимедийный проектор, карточки с тестом, опорные карточки с текстами для групп, макет лэпбука для заполнения результатами деятельности.

Методы обучения: системно-деятельностный, проблемный метод, приёмы целеполагания "Исключение", приёмы рефлексии.

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Предварительная работа: анкетирование, знакомство со сказками и стихами из серии «Здоровое питание детей», знакомство с понятием лэпбук.

Практический результат: Лепбук «Питание и здоровье». Его значимость:

1. Помогает организовать информацию по изучаемой теме.
2. В любое удобное время у ученика есть возможность открыть сделанный своими руками лэпбук и с радостью повторить изученный учебный материал.
3. Ученик научится самостоятельно собирать и организовывать информацию, что может в дальнейшем послужить хорошей подготовкой к написанию рефератов и исследовательских работ.
4. Может использоваться для занятий в мини-группах, что будет способствовать развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Кроме того, ученики учатся быть доброжелательными, умеющими слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение.

План занятия:

1. Мотивационный этап.
2. Актуализация знаний.
3. Основная часть:
 - 3.1 Формулирование темы и цели занятия
 - 3.2 Самостоятельная работа в группах:
 - Заполнение пирамиды здорового питания;
 - Составление тарелки здорового питания;
 - Подбор пословиц, поговорок и загадок о правильном питании.
 - 3.3 Индивидуальная работа:
 - «Вредные продукты» и «Полезные продукты»;
 - Составление меню на день (завтрак, обед, полдник, ужин);
 - 3.4 Оздоровительная минутка
 - 3.5 Самостоятельная работа в группах:
 - Лото «Полезные продукты» (подбор продуктов для улучшения работы мозга, для помощи пищеварению, укреплению костей)
 - Настольная игра «Витамины» (с набором заданий)
 - 3.6 Практическая работа «Шеф - повар» Приготовление блюд из овощей и фруктов
4. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ход занятия

Этапы занятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
I. Мотивационный этап	Придумано кем-то просто и мудро При встрече здороваться: — Доброе утро! — Доброе утро! Солнцу и птицам!	Организация рабочего места, проявление внимательности, доброжелательности

	<p>Доброе утро! Улыбчивым лицам.</p> <p>И каждый становится добрым, доверчивым...</p> <p>Пусть доброе утро длится до вечера!</p> <p>Посмотрите, какое за окном Солнце, оно встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.</p> <p>— Солнышко здоровается с нами своими тёплыми лучиками. А знаете ли вы, что обозначает слово «здравствуйте»?</p> <p>— Это слово обозначает пожелание здоровья.</p>	
	<p>Девиз урока: «Знаешь – говори, не знаешь – слушай!»</p> <p>- Как понимаете эти слова?</p>	<p>На уроке не только уметь высказывать свое мнение, но и уметь слушать собеседника.</p>
	<p>Посмотрите на доску:</p> <p>- О чём говорят эти слова? (на доске)</p> <p>1. Знаю!</p>	<p>1. Вспомнить, что знаем.</p> <p>2. Могу применить полученные знания</p>

	2. Могу!	при выполнении заданий.
II. Актуализация знаний	<p>Итак, вспомним, что знаем: предлагаю ответить на вопросы теста</p> <p>1. Тест (Приложение 1). Обведите правильный ответ в кружок. (индивидуальная работа)</p> <p>2) Взаимопроверка по эталону</p> <p>Слайд № 2 Обменяйтесь работами с соседом по парте. Оцените работу по эталону с помощью баллов.</p>	<p>Отвечают на вопросы теста</p> <p>Взаимопроверка, оценивают работу по критериям: 5б.- без ошибок, 4б. - 1 ош., 3б. - 2 ош.</p>
III. Основная часть Формулирование темы и цели урока. Целеполагание приём "Исключение"	<p>На уроках окружающего мира и занятиях «Разговор о правильном питании» мы говорили о том, как правильно питаться.</p> <p>- Ребята зависит ли наше здоровье от правильного питания? Какое должно быть питание?</p> <p>Вам предлагается ряд слов. Возьмите карточку, подчеркните лишнее слово, оно и будет ключевым словом нашего занятия.</p> <p>- Почему это слово лишнее?</p>	<p>Ученики подчёркивают лишнее слово</p> <p>Слова: вредный, опасный, <u>полезный</u>, ненужный, плохой</p>

	<p>- Как, вы понимаете значение данного слова?</p> <p>- Обратимся к словарю Ожегова С.И.</p> <p>- Значит какое должно быть питание?</p> <p>- Питание должно быть полезным для здоровья человека</p> <p>- Исходя из этого попробуйте сформулировать тему занятия.</p> <p>Тема нашего занятия "Правильное питание и здоровье человека"</p> <p>- Какую же цель поставим?</p> <p>Результаты вашей работы на занятии мы поместим в лэпбук «Питание и здоровье»</p>	<p>Объясняют значение слова.</p> <p>Полезный - Приносящий пользу, пригодный для чего-то.</p> <p>Полезное</p> <p>Пытаются сформулировать тему занятия</p> <p>"Повторить что такое правильное питание. Какие продукты нам помогают быть здоровыми.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Слайд № 3</p> <p>- Посмотрите на пирамиду правильного здорового питания.</p> <p>- Ребята, я вам кратко представлю ступени этой пирамиды, затем вы будете добывать информацию самостоятельно работая в группах.</p>	
Самостоятельная работа в группах	<p>Повторение правил работы в группе.</p> <p>1 гр. Заполните пирамиду правильного здорового питания</p>	<p>По разным источникам добывают информацию для выполнения задания.</p> <p>Читают карточку и заполняют пирамиду питания</p>
	<p>2 гр. Придумайте и нарисуйте «Тарелку здорового питания».</p>	<p>Пользуясь слайдом – поддержкой составляют тарелку правильного питания (Слайд №4)</p>
	<p>3 гр – Подберите пословицы, поговорки и загадки о правильном питании</p>	<p>Находят информацию в интернете, в книгах из серии «Здоровое питание детям»</p>
	<p>Выступление групп по предложенным заданиям и размещение результатов в</p>	<p>Результат работы 1 гр Составлена пирамида питания.</p>

	<p>лэпбук</p> <p>Выводы: Что такое правильное питание? Какие продукты надо употреблять чтобы быть здоровым? Поместите результат своей работы в кармашки лэпбука: «Пирамида питания», «Тарелка здорового питания», «Пословицы, поговорки», «Загадки»</p>	<p>1 ступень - крупы, хлеб 2 ступень – овощи, фрукты, ягоды 3 ступень – молоко, яйца, мясо, рыба 4 ступень – сахар, сладости, жиры, масло, соль.</p> <p>Результат работы 2 гр. Содержимое «Тарелки здорового питания»: овощи, фрукты и ягоды занимают половину тарелки. На первой половине оставшейся части размещены крупы и хлеб. На второй - рыба, яйца, мясо, молоко.</p> <p>Результат работы 3 гр. Читают поговорки и пословицы о правильном питании. Загадывают загадки</p>
<p>Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельная индивидуальная работа.</p> <p>Распределите продукты на полезные и вредные для организма человека</p> <p>- Проверка, самооценка с</p>	<p>Слайд №5</p> <p>Классифицируют продукты питания на «Вредные» и «Полезные»</p>

	<p>помощью шкалы "Линейка".</p> <p>Вывод: в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню вредные продукты, которые укорачивают жизнь человека</p> <p>Поместите карточки с изображением вредных и полезных продуктов в кармашки лэпбука «Вредно» «Полезно»</p>	
	<p>«Твой режим питания»</p> <p>При подготовке к нашему занятию я просила вас составить меню своей мечты. Что бы вы мечтали съесть на завтрак, на обед, на полдник и ужин. Половина вашего меню состоит из сладостей, чипсов и газированных напитков. Правильно ли это? Сейчас мы составим меню на день человека с правильным питанием. Слайд №6</p> <p>-Начнем с завтрака. Завтрак должен быть плотным, калорийным... Самая подходящая пища - каша.</p> <p>- Какое меню на завтрак у</p>	<p>Показывают на циферблатах часов время завтрака, обеда, полдника и ужина. При помощи карточек выберут блюда себе на завтрак, обед, полдник и ужин.</p>

	<p>вас получилось? Слайд №7</p> <p>- Наступило время обеда. А что у нас на столе? Лучше начать с овощного салата - от него в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда лучше усваиваются.</p> <p>- Какие из предложенных вам на выбор блюд вы включите в обеденное меню?</p> <p>-Какое обеденное меню у вас получилось? Слайд №8</p> <p>После сытного обеда прошло более трех часов. - Какие блюда вы выбрали на полдник? Слайд №9</p> <p>- Время ужина. Это должна быть легкая пища, которую желудок усвоит очень быстро. Какие это могут быть продукты?</p> <p>- Для того чтобы избежать авитаминоза, диетологи советуют съедать каждый день овощи и фрукты.</p>	
	<p>Выступление по предложенному заданию.</p> <p>Выводы: Меню должно быть правильным.</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша</p> <p>Обед</p> <p>Борщ или (суп</p>

	<p>Сравните составленное меню сейчас с тем, которые вы составляли до нашего занятия. Какое из них вы разместите в лэпбуке «Питание и здоровье»?</p> <p>Пополните лэпбук. Кармашек «Режим дня. Меню»</p>	<p>куриный, рассольник) Картофельное пюре или макароны Рыба или котлета. Компот, сок. Хлеб Полдник Булочка или вафли, печенье с чаем, соком, а лучше всего с молоком. Ужин Запеканки или творог, омлет, кефир, простокваша.</p>
Оздоровительная минутка	<p>Оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Я буду называть овощи. Если едим подземные части, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и поднять руки вверх (картофель, морковь, фасоль, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква)</p>	
Самостоятельная работа в группах	<p>Лото «Полезные продукты» Задание для 1 гр: Подберите продукты, улучшающие работу мозга Задание для 2 гр.: Подберите продукты,</p>	<p>Подбирают картинки с изображенными на них продуктами</p>

	<p>помогающие пищеварению</p> <p>Задание для 3 гр.:</p> <p>Подберите продукты укрепляющие кости. Продукты, богатые витаминами</p>	
	<p>Выступление групп по предложенным заданиям.</p> <p>Вывод: Важным условием правильного питания является разнообразие.</p> <p>Поместите карточки лото в кармашки лэпбука «Лото. Полезные продукты»</p>	<p>Результат работы 1 гр. Улучшают работу мозга: (рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)</p> <p>Результат работы 2 гр. Помогают пищеварению: (овоци, фрукты, молочные продукты)</p> <p>Результат работы 3 гр. Укрепляют кости: (молочные продукты, рыба)</p> <p>Богаты витаминами: (фрукты, овощи)</p>
	<p>Настольная игра «Витамины» (с набором заданий)</p> <p>Правила игры: играют от 2 до 10 человек. Игроки перемещаются по кругу при помощи фишек и кубика.</p> <p>Остановившись на</p>	<p>Играют в игру.</p>

	<p>изображении витамина, надо правильно выполнить задание (Например: Назови, чем полезен этот витамин). Правильно ответивший игрок получает фишку – витамин. Задача игрока: быстрее всех собрать 10 фишек. Можно пользоваться подсказкой, но в этом случае ход пропускается. Поместите игру в лэпбук.</p>	<p>Размещают игровой круг на свободное место в лэпбуке, витамины и карточки с заданиями - в кармашки «Игра «Витамины»»</p>
<p>Практическая работа</p>	<p>Практическая работа. «Шеф - повар»</p> <p>Приготовить блюдо из овощей и фруктов.</p> <p>1 гр. – блюдо из овощей 2 гр, 3 гр – блюдо из фруктов</p>	<p>Пользуясь слайдом – поддержкой готовят блюда из овощей и фруктов.</p>
<p>V. Подведение итогов занятия</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Какую цель поставили в начале занятия?</p> <p>-Достигли ли вы цели?</p> <p>- Что такое правильное питание?</p> <p>Какие продукты нам помогают быть здоровыми?</p> <p>- Соблюдали ли вы девиз занятия?</p> <p>- Что вам понравилось в сегодняшней работе по созданию лепбука?</p>	

	<p>Что было интересно? С какими трудностями вы столкнулись?</p> <p>На парте у вас яблочки трёх цветов.</p> <p>Яблоко своё положите в нашу «Корзинку Здоровья» в лэпбуке.</p> <p>Я хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда соблюдать правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.</p>	<p>Картинки с яблоками:</p> <p>Зелёное яблоко — я считаю, что сделал всё правильно, у меня хорошее настроение.</p> <p>Жёлтое яблоко — у меня хорошее настроение, но были трудности</p> <p>Красное яблоко — у меня плохое настроение, было трудно</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение 1.

Тест «Правила приема пищи».

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какое поведение школьников недопустимо

во время приема пищи

а) громко разговаривать

- б) соблюдать хорошие манеры
- в) пользоваться столовыми приборами

А 2. Как правильно питаться?

- а) начинай обед с салатов б) ешь «про запас»
- в) останься голодным

А 3. Сколько раз в день надо принимать пищу

- а) 1-2 раза б) 2-3раза в)4-5 раз

В 1. Распредели блюда по режиму приема пищи

- 1. Молочная каша
- 2. Макароны с котлетой
- 3. Борщ, картофельное пюре с котлетой

Завтрак	Обед	Ужин

С 1. В чем значение правильного приема пищи?

Приложение 2.

<p>Карточка</p> <p>Вредный, опасный, <u>полезный</u>, ненужный, плохой</p>

Приложение 3.

Содержание лэпбука: (результаты деятельности)

- 1. Пирамида правильного и здорового питания
- 2. Тарелка здорового питания

3. Пословицы, поговорки, загадки
4. Лото «Полезные продукты»
5. Игра «Витамины» с набором заданий
6. Игра «Полезно» «Вредно»
7. «Режим дня. Меню»