



МБОУ «Лицей №17»

Профессионализм, Самореализация, Креативность

Направление мероприятия

Здоровое питание – успешное образование

Тема мероприятия

Урок здоровья «Здоровые привычки питания»

Автор:

Шутова Т.Н.

учитель начальных классов

МБОУ «Лицей № 17»

2021 год

1. Пояснительная записка

Тематическое направление: Здоровое питание – успешное образование

Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность) Урок здоровья «Здоровые привычки питания»

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее, поэтому тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наше время она становится первостепенной. Если человек физически здоров, то у него много энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Физическое здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе и правильного питания, а наши привычки питания складываются в течение всей жизни и менять их трудно. Важно сформировать у детей 7 – 8 лет / обучающихся 1 класса правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения. Важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия. Именно этой теме будет посвящено наше внеклассное мероприятие.

Гигиенические основы питания необходимо знать, выполнять, прививать детям, так как фундамент здоровья ребенка закладывается в раннем детстве, а правильно организованное питание - это главный источник здоровья каждого человека.

Такие мероприятия, как урок здоровья «Здоровые привычки питания» дают детям знания о правильном питании в игровой форме и поэтому лучше запоминаются. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

Цель: сформировать правильное представление о здоровом питании.

Задачи:

- формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму;
- ознакомление с такими понятиями, как режим питания, меню, рацион питания;
- понимание того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни;
- развитие творческих способностей детей, умения работать в группе, согласовывая свои действия.

2. Основная часть

Внеклассное мероприятие по теме «Здоровое питание - успешное образование» проводится в форме урока здоровья «Здоровые привычки питания». Принимают участие учащиеся 1 класса. Урок состоит из этапов, между которыми подводятся промежуточные итоги, делаются выводы.

Оборудование: красочное оформление кабинета: рисунки детей, плакаты, пословицы и поговорки о питании, компьютер, проектор, экран, презентация.

Сценарий

Организационный этап

- Отгадайте загадки и определите тему нашего урока здоровья:

В атласных синих платяницах
В траву под кроной скатятся.
Пойдут на джем и на компот
Или — помыть и сразу в рот.
(Сливы)

В золотистой шкурке бок,
А под шкуркой сладкий сок.
В каждой дольке по глоточку
И для сына, и для дочки.
(Апельсин)

Пригрев на солнышке бока,
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь.
(Яблоко)

Как в шкатулке у царевны
Горсть рубинов красных древних.
Сладкий сок в рубинах спелых.
Ты не раз, наверно, ел их.
(Гранат)

Полумесяц золотой,
Будто медом налитой.
Он душистый, мягкий, сладкий,
А на ощупь — очень гладкий.
(Банан)

В форме капли, цвета сливы,
Овощ вкусный и красивый.
(Баклажан)

Полюбуйся: что за сказка!
В грядку спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее... (морковка).

Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.
(Капуста)

Вся украшена цветами,
На нее взгляните сами.

Эти белые соцветья
В сухарях обжарим детям.
(Цветная капуста)

Под листком лежит на грядке.
Он пупырчатый, не гладкий.
И зеленый, наконец.
А зовется... (огурец).

Учитель: Сегодня на уроке здоровья «Здоровые привычки питания» ещё раз подумаем, поразмышляем о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании. К тому же важно знать не только то, что вы едите, но и как организовано ваше питание. Этой теме мы и посвящаем наше мероприятие.

Основной этап

Задание 1:

- Найдите спрятавшиеся слова:

ПРИНОБЕДГАВСИ

КЦУЖИНМВЫЮБ

ЗАКМЗАВТРАКУЧ

ЭТСДРОПОЛДНИК

Задание 2:

- Что такое **режим питания**? (Выслушиваются ответы детей, дается определение)
- Распределите полученные слова в правильной последовательности.

(Распределяют: 1. Завтрак

2. Обед

3. Полдник

4. Ужин)

Задание 3:

- Что такое **меню**? (Выслушиваются ответы детей, дается определение)
- Определите, какое меню относится к завтраку, обеду, полднику, ужину.

овощной суп

сок

салат

каша

картофельное пюре

булочка

плов

бутерброд

котлета

банан

чай

какао

пирог

компот

- Обоснуйте свой выбор.

Задание 4:

- Что такое **рацион питания**? (Выслушиваются ответы детей, дается определение)
- Что необходимо детям включать ежедневно в рацион питания? (Выслушиваются ответы детей)
- Соедините стрелочкой, какие продукты необходимы для приготовления первых блюд: борща и горохового супа.

БОРЩ	Картофель	ГОРОХОВЫЙ СУП
	Свёкла	
	Горох	
	Капуста	
	Лук	
	Морковь	
	Сахар	
	Мед	
	Соль	

(Выполняют задание, поясняют).

Практическая часть

Задание 5: (Работа в группах)

- Каждая группа должна

- ✓ составить меню (выбирают карточки) 1) на завтрак, 2) на обед, 3) на ужин;
- ✓ наполнить продуктовую корзину для своего меню используя пластилин или рисунки;
- ✓ представить приготовление одного из блюд,

Итог урока здоровья «Здоровые привычки питания».

В заключении давайте создадим памятку о здоровом питании. Какие пункты вы бы включили?

Памятка: «Здоровые привычки питания»

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3-4 раза в день;
7. Меньше есть сладостей;
8. Не перекусывать чипсами, сухариками.

Учитель: А теперь, ребята, все вместе закончите предложение: «Чтобы быть здоровым, нужно...(правильно питаться). Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. Быть здоровыми может каждый из вас, нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас.