

«Правильное питание – залог здоровья».

Класс: 2 «Г», 2 «Б»

Дата: 12.10.21

Школьный медсестра Шишкалова Р В

Социальный педагог Ганиева З А

Учитель: Карасёва Е.А.

Цель: Обеспечить условия для:

1. Формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
 2. Развивать умения правильно питаться.
 3. Воспитывать в детях здоровый образ жизни.
- Оборудование: памятки, сундучок, продукты для нее.**

ХОД УРОКА

I. Организационный момент урока.

А теперь проверь дружок
Ты готов начать урок:
Все ль на месте, все ль в порядке
Ручка, книжка и тетрадка
Все ли правильно сидят
Все ль внимательно глядят
Каждый хочет получать
Только лишь оценку «пять».

II. Эмоциональный настрой

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Продукты питания:

АрбуЗ, помиДор, молОко, сыР, яйцО, Виноград, морковЬ, конфЕты.

- По выделенным буквам прочитайте слово. Какое слово получилось?

ЗДОРОВЬЕ.

- Так о чем пойдет речь на уроке?

Кто сможет сформулировать тему урока.

III. Объявление темы классного часа.

«Правильное питание – залог здоровья»

IV. Целевая установка

- А что бы вы хотели узнать на уроке?
- Я хочу узнать, что такое здоровое питание.
- Понять – какие продукты полезные, а какие вредные.
- Научиться правильному режиму питания.

V. Изучение нового материала.

1) Беседа о здоровой пище.

- Начнем наш разговор с загадки: «Что на свете дороже всего»
- Правильно, здоровье.

А одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы не есть».

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать например: гречка, изюм, масло. Другие помогают организму расти и стать сильным: рыба, мясо, орехи. А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

2) Загадки о фруктах и овощах.

А) Сам с кулачок, Б) За кудрявый холодок

Красный бочок Лису из норки поволол

Потрогаешь – гладко, На ощупь – очень гладкая,

А откусишь – сладко. (яблоко) На вкус – как сахар сладкая (морковь)

В) Он большой, как мяч футбольный, Г) Сажу на тереме,

Если спелый – все довольны, Мала, какмышь,

Так приятен он на вкус! Красна, как кровь,

Что это за шар? (арбуз) Вкусна, как мед. (вишня)

Д) Маленькая печка Е) Маленький, горький.

С красными угольками (гранат) Луку брат. (чеснок)

Ж) Как надела сто рубах З) Прежде, чем мы его съели,

Заскрипела на зубах. (Капуста) Все наплакаться успели. (лук)

3) Работа с пословицами.

- Открою вам секрет сундучка. Здесь спрятаны правила рационального питания.

1) Никогда не переедать.

2) Тщательно пережевывать пищу.

3) Не употреблять очень горячую пищу.

4) Не злоупотреблять сладостями.

5) Больше есть зелени, овощей, фруктов.

6) Ужинать за 2 часа до сна.

7) Установить режим дня.

- Это вам на память. Я надеюсь, что вы будете соблюдать эти правила.

4) Беседа о витаминах.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

- Что же содержится в пище?

Витамины – вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Особенно для растущего детского организма.

Выступают дети со своими подготовленными сообщениями.

Витамин А.

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, хватает меня. Догадались, кто я? Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята.

Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта и шелушение кожи.

Витамин С.

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д.

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д. Меня может найти в сливочном масле в яйце в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь как рахит. Все эти продукты разные, и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты. Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны, но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи, например капусту, кольраби. В ней витаминов не меньше, чем в лимоне. Много витаминов С и В квашеной капусте. В Англии капусте даже поставили памятки. Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть его тем, кто заболел. В старину в Россию сложили поговорку « Лук от семи недуг». Когда мы чистим лук или чеснок, то у нас на глазах выступают слёзы? Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества-эфирные масла. Они защищают растение, но ещё убивают все вредные бактерии вокруг нас. Очень важно употреблять разнообразную пищу.

Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для вашего организма. Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (гастрит, язву, многие другие болезни.) Колу наливаем в чашку и опускаем в неё. Ментос – происходит всплеск газа (фонтан.) Вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться. Кусочек мяса опустим в колу, он промаринуется, как шашлык.

А сейчас проведём оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть.

И помогут нам овощи. Игра называется «Вершки и корешки».

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части - надо присесть, если наземные- встать и вытянуть руки вверх.

Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.

-Молодцы.

5)Игра «Угадай-ка»

Не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма.

Отгадайте загадку: «От него здоровье, сила, румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода. (молоко)»

- А какие молочные продукты вы знаете, по описанию сможете отгадать?

1) Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется очень полезный продукт для желудка – это ... (простокваша)

2) Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который поможет нашему скелету – это ... (творог) .

3) Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (ряженка)

6) Игра «Полезные и менее полезные продукты»

- А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты». Я называю продукты, а вы если считаете что он полезен – машете головой, говорите «Да», если не совсем полезный – машете головой и говорите «Нет». Запомнили? Слушайте внимательно.

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

VI. Рефлексия учебной деятельности.

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища.

Советы школьный медсестры Здоровая Пища.

1. Главное – не переедать.

2. **Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
 3. **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
 4. **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто, принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**
- Памятка для детей и родителей.**
- **Каждый день употребляйте разнообразную пищу.**
 - **Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.**
 - **Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.**
 - **Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.**
 - **На завтрак лучше есть различные каши.**
 - **Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х и 4х блюд.**
 - **Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.**
 - **На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.**
 - **Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.**
 - **Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.**
 - **Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты.**

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок,
Для защиты и тепла,
Жир природа создала.
Как будильник, без завода –
Не пойдет, не так, не сяд.
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Сколько радости несут
Все болезни и простуды
Перед ними отвергнут
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.