Класс 2 Б

Разговор о здоровье и правильном питании

Тема «Самые полезные продукты»

Цели:

1. уточнить представление детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд; сформировать понятие, что такое здоровье.
2. Обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровье и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
3. формировать коммуникативные навыки; развивать любознательность и наблюдательность, расширять кругозор учащихся, креативное мышление.
4. воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап занятия | Деятельность учителя | Деятельность учеников |
| 1 . ОрганизационныйТема ,постановка целей занятия. | *-* Ребята, сегодня мы отправляемся в страну, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Эта страна “Правильного питания”.Учить уроки, чтоб на «пять»,  И спортом заниматься, Чтоб мозг и мышцы укреплять, Нам надо правильно питаться. -Ребята, а теперь подумайте и скажите, что на свете дороже всего?Одним из главных условий здоровья является правильное питание.-А как вы думаете, зачем человеку нужна еда?  Человеку нужно есть,Чтобы встать и чтобы сесть,Чтобы прыгать, кувыркаться,Песни петь, дружить, смеяться,Чтоб расти и развиватьсяИ при этом не болеть.Нужно правильно питатьсяС самых юных лет уметь.-А если человек будет питаться неправильно, к чему это может привести? Неправильное питание может привести к болезням. Сегодня мы на занятии с вами выясним, какие продукты самые полезные.-Ребята, как вы думаете, какая тема нашего занятия?- Сформулируйте её?-Какие цели нашего занятия?  | ЗдоровьеОтветы учащихсяПолезные продукты |
| 2.Основная часть.  Работа с тетрадью | -Ребята, откройте тетрадь страница 10*.*-Какой вывод можно сделать?Итак, питание должно быть полезным. Ребята, запомните, что полезно есть.На доске плакат «Что полезно есть»1 Пища должна быть разнообразной.2. Ешьте полезные продукты: каши, супы, мясо и рыбу (они дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать), овощи и фрукты (они снабжают организм витаминами и минеральными веществами) , молочные продукты (помогают организму расти и развиваться).3. Пей достаточно жидкости - воду, молоко, кефир, соки, чай, какао.4. Не ешь много сладких, соленых и жареных продуктов. Игра «Полезные – неполезные»  Я сейчас буду называть продукты, а вы если продукты полезные – хлопаете в ладоши, неполезные – топаете ногами. Печенье, сыр, молоко, рыба, помидор, молоко, *торт*, гречневая каша, *конфеты*, морковь, *лимонад*, капуста..А теперь давайте посмотрим продукты, которые выбрали ребята. -Как вы думаете, какие из них лишние? -Почему? Эти продукты, очень нравятся детям, но пользы приносят мало.В них часто содержаться пищевые добавки: ароматизаторы, красители, усилители вкуса, для увеличения срока хранения еще и консерванты. В такой пище практически отсутствуют витамины и полезные микроэлементы. Такие продукты могут вызвать аллергию, ухудшение зрения, вызывают кишечные расстройства.  | Чтение по ролям.Ответы детей.Лишние …….– этот продукт надо есть редко, а все остальные нужно есть каждый день*.*  |
| 3. Закрепление. | Представьте, родители Вас отправили в магазин за полезными продуктами.Что вы можете купить?- Выполним задание 1 в тетради. Стр.12Наклейте в корзину наклейки с полезными продуктами.Отметьте на стр.6, какие полезные продукты есть среди ваших самых любимых. Поставьте рядом с ними зеленый кружок. | Ответы учащихся.Работа в тетради. |
| 4. Итог занятия. Рефлексия | Ребята, я сейчас прочитаю стих *С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».* Юля плохо кушает,Никого не слушает.- Съешь яичко, Юлечка!- Не хочу, мамулечка!- Съешь с колбаской бутерброд.Прикрывает Юля рот.- Супик?- Нет.- Котлетку?- Нет.Стынет Юлечкин обед.- Что с тобою, Юлечка?- Ничего, мамулечка!- Сделай, внученька, глоточек,Проглоти еще кусочек!Пожалей нас, Юлечка!- Не могу, бабулечка!Мама с бабушкой в слезах – Тает Юля на глазах!Появился детский врач – Глеб Сергеевич Пугач.Смотрит строго и сердито:- Нет у Юли аппетита?Только вижу, что она,Безусловно, не больна.А тебе скажу, девица,Все едят: и зверь, и птица,От зайчат и до котятВсе на свете есть хотят.С хрустом Конь жует овес,Кость грызет дворовый Пес.Воробьи зерно клюютТам, где только достают.Утром завтракает Слон – Обожает фрукты он.Бурый Мишка лижет мед.В норке завтракает Крот.Обезьяна ест банан.Ищет желуди Кабан.Ловит мошку ловкий Стриж.Сыр и сало любит Мышь.Попрощался с Юлей врач – Глеб Сергеевич Пугач,И сказала громко Юля:- Накорми меня, мамуля!*-* Что случилось с Юлей? Почему Юлечка заболела?  А почему у неё снова появился аппетит?Вывод: Чтобы быть здоровым, нужно кушать полезные продукты.Занятие закончено. Спасибо за работу.  | *Ответы детей* |