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 . Организационный  Тема ,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 развиваться  И при этом не болеть.  Нужно правильно питаться  С 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? | Здоровье  Ответы учащихся  Полезные 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.12  Наклейте 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 котят  Все на свете есть хотят.  С хрустом Конь жует овес,  Кость грызет дворовый Пес.  Воробьи зерно клюют  Там, 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* |