Внеклассное мероприятие для 4 класса

**«Говорим о здоровом питании»**

*Цель:* формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью, освоение навыков правильного питания.

*Задачи:*

* обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими на предыдущих занятиях;
* закрепить знания об основных группах питательных веществ;
* формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
* расширить представление о многообразии и пользе овощей и фруктов;
* расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

*Оборудование:* ватман (1л.), листы А4 (7шт.), маркеры (7 шт.), клей, карточки со словами, рисунки продуктов для раскрашивания, фломастеры или цветные карандаши, рабочие тетради «Две недели в лагере здоровья», презентация Power Point «Что же это?».

**Ход занятия**

Сегодня мы продолжим говорить о правильном питании, вспомним, из чего состоит наша пища, и подробнее рассмотрим тему «Молоко и молочные продукты».

А начнём мы нашу работу с разминки. Игра «Съедобное – несъедобное». Я называю предметы, а вы хлопаете в ладоши, если это можно есть, и не хлопаете, если есть нельзя.

*Булка, шкатулка, варенье, печенье, сыр, рыбий жир, мёд, самолёт, ватрушка, погремушка, вагоны, макароны, шоколад, мармелад.*

Теперь вместе с соседом по парте в течение 2 минут вы распределяете продукты по данным группам (на доске): «Овощи», «Фрукты», «Рыба», «Ягода», «Крупа», «Грибы», «Напиток».

(У каждого ученика по одной карточке (всего 28 слов):

*артишок, кольраби, пастернак, патиссон; фейхоа, папайя, мушмула, черимойя; карп, бычок, стерлядь, язь; ежевика, барбарис, морошка, виноград; рис, чечевица, пшено, гречка; сморчок, скриница, волнушка, рыжик; квас, кумыс, морс, ряженка.*

Дети, выходя по парам к доске, прикрепляют карточки магнитами в соответствующие колонки.)

Правильность вашего выбора мы проверим прямо сейчас.

(Демонстрация презентации Power Point «Что же это?» (Приложение 1), содержащей иллюстрации продуктов и их названия, по ходу которой вносятся необходимые изменения в группы, собранные детьми самостоятельно).

Какие названия продуктов вызвали у вас затруднения?

Хотели бы вы познакомить других учеников с ними?

После занятия, запишитесь в группу по подготовке этого проекта.

А сейчас вы работаете в группах по четыре человека. У каждой группы на листе своё задание, результаты выполнения которого записываете здесь же. Работаете в течение трёх минут.

Задания:

* *назвать 5 первых блюд;*
* *назвать 5 корнеплодов, которые употребляют в пищу;*
* *какие бывают каши;*
* *какие растения используют в качестве приправы;*
* *назовите 5 хлебобулочных изделий*;
* *какие продукты можно изготовить из молока;*
* *из чего состоит наша пища.*

(Дети зачитывают свои задания и ответы (кроме двух последних групп). Обсуждаем, вносим исправления или дополнения.)

Подробнее рассмотрим задание 7 группы: из чего же состоит наша пища?

(Ученики зачитывают свой ответ. Далее зачитываются сообщения о питательных веществах (Приложение 2)).

Раскрасьте рисунки-схемы различных продуктов питания, используя алгоритм цветов:

* белки – голубой,
* углеводы – зелёный,
* жир – жёлтый,
* минеральные вещества – фиолетовый,
* витамины – красный,
* вода – белый.

(У каждого ребёнка контурный рисунок продукта с пропорциональным содержанию питательных веществ делением на сектора, каждый сектор имеет образец цвета для раскрашивания (Приложение 3).

Задача ученика – заполнить сектора цветом для получения полной картины содержания питательных веществ в конкретном продукте.)

Рисунки-схемы, которые вы сейчас раскрашивали, ни у кого в классе больше не повторяются. У вас есть возможность ознакомиться с работой ваших одноклассников и тем самым больше узнать о содержании питательных веществ в различных продуктах для того, чтобы сделать свой осознанный выбор в пользу полезных, а не вредных продуктов. Разместите ваш рисунок-схему на листе, и вы получите более полную картину.

(Ученики приклеивают свои работы на ватман, где нарисован обеденный стол).

Эту информацию вы можете использовать при подготовке проектов: «Кулинарная книга», «Меню спортсмена», «Меню школьника» и т.д.

А теперь мы вернёмся к заданию 6 группы: молочные продукты.

(Обсуждение ответов ребят, дополняем их, если это необходимо).

Работаем по тетради: чтение вслух текста по ролям, самостоятельное выполнение заданий учениками.

Давайте вспомним, что нового вы узнали на этом занятии, какие знания закрепили, о чём задумались, изучая эти темы, что возьмёте себе на вооружение, о чём хотели бы рассказать дома? Над какими проектами вы хотели бы поработать после сегодняшнего занятия?

Приложение 2

С белками в человеческом организме связан обмен веществ, сокращение мышц (а значит движение), способность к росту и размножению (они входят в состав всех клеток), раздражимость нервных волокон (передача информации), иммунитет (защита от болезней).

Белки составляют четверть всего организма, но, несмотря на это, их резерв невелик и постоянно нуждается в пополнении. По своему значению белки не одинаковы. Животные белки близки к белкам человеческого тела по составу и строению, а растительные отличаются.

Источниками животного белка являются: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца.

Источниками растительного белка являются: овощи (картофель, капуста, соя, кукуруза), крупы (овсяная, гречневая, рис) и различные фрукты.

Жиры входят в состав всех органов и тканей нашего организма, выполняют важную энергетическую функцию. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные кислоты. Насыщенные могут производиться в организме из углеводов, а полиненасыщенные – поступают в наш организм только с пищей.

Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в растительной пище: крупы, овощи, орехи, а насыщенные жирные кислоты – в продуктах животного происхождения: мясо, рыба, молоко и молочные продукты.

Углеводы являются источником энергии в организме, входят в состав клеточных мембран, играют важную роль в обеспечении иммунитета организма. На углеводы приходится около 50% калорийности дневного рациона человека.

Основные источники углеводов: зерновые и продукты их переработки (мука, макаронные изделия, крупы, хлеб и хлебобулочные изделия), кондитерские изделия (сахар, повидло, варенье, торты, пирожные), мёд, овощи и фрукты, компоты, кисели, нектары, соки.

Витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности, они регулируют процесс роста и развития, работу внутренних органов и систем нашего организма, обеспечивают иммунитет.

Витамины не образуются в организме, а поступают с пищей. Они содержатся почти во всех продуктах питания, особенно много их в овощах и фруктах. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно меньше, чем белков, жиров и углеводов, но и потребность в них организма невелика.

Минеральные вещества участвуют в построении органов и тканей, обеспечивают нормальную работу клеток, участвуют в водном обмене. Так же, как витамины, минеральные вещества не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Приложение 3



