

**Занятие на тему «Секреты правильного питания» по программе  
«Разговор о правильном питании»  
3А класс Учитель Дерновая Н.М.**

**Цели:**

- познакомить с понятием о здоровом образе жизни;
- формировать стремление вести здоровый образ жизни;
- обобщить и закрепить знания о питательных веществах;
- обобщить и закрепить знания о правилах питания человека;

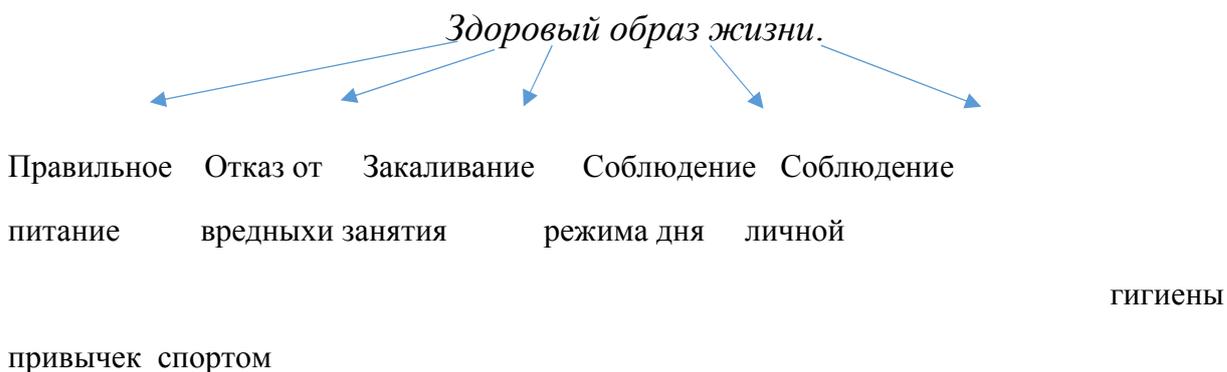
**Оборудование:**

- мультимедийная презентация «Секреты правильного питания»;
- карточки на доске с названиями факторов здорового образа жизни;
- конверты с рисунками продуктов питания для 4 команд;
- листы бумаги и клей для 4 групп;
- карточки с названием питательных веществ;

**1.Актуализация знаний.**

- Ребята, как вы понимаете фразу «Здоровый образ жизни»?
- Из чего складывается Здоровый образ жизни?

На доске закреплены карточки с картинками, учащиеся называют различные факторы здорового образа жизни, учитель переворачивает картинки.



-Молодцы! О некоторых факторах здорового образа жизни мы с вами уже говорили, а разговор об остальных ещё впереди.

**2.Самоопределение к деятельности.**

- Прочитайте стихотворение (презентация, слайд 2).
- О каком факторе здорового образа жизни сегодня пойдет разговор?
- Зачем же человеку надо питаться?
- Что значит - «правильно питаться» ?
- Сформулируйте тему нашего урока.
- Проверим свои предположения, посмотрев на доску (открывается тема).

**3.Работа по теме урока**

-Чтобы питаться правильно, надо хорошо представлять себе, как устроена и работает пищеварительная система человека. В прошлом году мы

останавливались очень подробно на этой теме. Посмотрите на слайд и вспомните пройденный материал (слайд 3).

-Мы увидели ещё раз, что пища начинает перевариваться в желудке и продолжает расщепляться на более мелкие частицы в тонком кишечнике.

-А что это значит?(Пища расщепляется на мелкие волокна. Нужные организму питательные вещества из волокон всасываются в кровь)

-Какие питательные вещества вы знаете? ( слайд 5)

-Давайте вспомним, для чего человеку нужны разные питательные вещества и в каких продуктах они содержатся. ( слайды ).

-Предлагаю вам разделиться на 4 группы и выполнить небольшую проектную работу по теме нашего занятия.(Командиры групп берут карточку с названием питательного вещества, получают лист бумаги и клей, конверт с рисунками продуктов питания).

-Задача каждой группы: выбрать из картинок те, которые изображают продукты, содержащие «ваше» питательное вещество и наклеить их на лист бумаги.



-Помещаем работы на доску

- Называем выбранные вами продукты
- Сверяемся с эталоном (с обратной стороны доски)
- Оцениваем работу групп

#### **4. Физкультминутка**

#### **5. Продолжение работы по теме урока**

- Сегодня мы говорим о том, какой должна быть наша пища, какие питательные вещества она должна содержать.
- А знаете ли вы, что такое рациональное питание? ( слайд 13).
- Назовите самые полезные продукты для школьников!
- Посмотрите в презентации. Сравним ваши предположения. ( слайд 14).
- Назовите самые полезные продукты, которые вы запомнили.
- Знаете ли вы, какие продукты не стоит есть часто?
- Сравним ваши предположения (слайд 16).
- Молодцы!
- Сегодня к нам пришли гости. Они приболели и просят помощи у доктора Айболита. Но он уехал в Африку, лечить больных зверей. Давайте поможем зверям – поставим им диагноз и дадим советы по организации правильного питания.

#### Заяц

- Вчера я очень долго бегал по лесу, но никак не мог найти себе еды. Наконец, я выбежал к огороду на окраине деревни. Там растет такая вкусная морковка! Я стал вырывать из земли морковь и быстро-быстро есть её. А через полчаса у меня страшно разболелся живот. Что я сделал не так? (Ел грязную морковь грязными руками и очень плохо пережёвывал пищу).
- Дайте советы зайчику.

#### Чебурашка

- Ребята, помогите мне найти причину моей странной болезни. Однажды я заснул в каком-то ящике с апельсинами, а когда проснулся, ящик куда-то везли. Я никак не мог выбраться и просидел в ящике несколько дней. Все это время я питался только своими любимыми апельсинами. Потом у меня на всём теле появились какие-то красные пятнышки, которые очень сильно чесались, да еще поднялась температура. Вы не знаете, как называется моя болезнь? (пищевая аллергия)
- Что можем посоветовать Чебурашке?

#### Лиса

- В один день как будто вся дичь в лесу вывелась. Я долго искала, чем бы перекусить, но увы! И вдруг я набрела на заячью семью. Зайчихи не было, а зато были 6 таких маленьких, пухленьких зайчат. Я не удержалась и проглотила их одного за другим. За это я была наказана страшной болезнью: мой живот раздулся и начались очень сильные боли. В чём причина моей болезни? (переедание и плохо пережёванная пища)
- Что мы посоветуем лисичке?

#### Мышь

- Я вчера очень много съела орехов и желудей. Было так вкусно, так вкусно! Только очень хотелось пить, а вода в ручье далеко! Мне не хотелось

оставлять найденные жёлуди. А потом у меня заболел живот. Что же я сделала не так? (Ела всухомятку)

-Что можно посоветовать мышке?

-Молодцы, ребята! Наши звери всё поняли и теперь будут соблюдать правила питания.

## **6. Закрепление пройденного материала**

### **Викторина:**

-Дополните последним словом пословицы, которые придумал народ про еду:

\*Всякому нужен и обед и (ужин)

\*Если щи хороши, другой пищи (не ищи)

\*Сладок мёд, да не по две ложки (в рот)

\*Мельница живёт водою, а человек (едою)

\*Когда я ем, я глух (и нем)

**-Ответьте на мои вопросы либо «ДА», либо «НЕТ»:**

\*Все продукты одинаково полезны (нет)

\*Питание человека должно быть разнообразным (да)

\*Есть нужно очень быстро (нет)

\*Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей (да)

\*Ужинать надо перед тем, как ложиться спать чтобы не быть всю ночь голодным (нет)

\*Яблоки весной так же полезны, как и осенью (нет)

\*Для нормального функционирования организма человеку нужно не менее 2,5 литров воды в день (да)

\*Есть нужно один раз в день (да)

\*В день можно съесть по три плитки шоколада (нет)

\*В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины (да)

\*Летучие вещества фитонциды, которые есть в чесноке, убивают микробов (да)

\*Для зрения очень важен витамин А (да)

\*Школьникам для успешной учёбы необходимо горячее питание (да)

\*От недостатка витаминов ученику будет сложнее учиться (да)

\*Торты, булочки и пирожные- самая полезная еда (нет)

\*В овощах и фруктах много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья (да)

**-Доскажи предложение:**

\*Ну-ка, ложка, друг любезный, дай нам съесть обед (полезный)

\*Овощи нам есть не грустно, потому что это (вкусно)

\*Целый день не знаю бед, ем на завтрак я (омлет)

\*Из зелёных листьев рад, есть я на обед (салат)

### **Загадки:**

В землю тёплую уйду

К солнцу колосом взойду

В нём тогда таких, как я

Будет целая семья! (зерно)

\*\*\*

Лето целое старалась  
Одевалась, одевалась  
А как осень подошла  
Нам одёжки отдала  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок (капуста)

\*\*\*

Снаружи красна  
Внутри бела  
На голове хохолок  
Зелёный лесок. (редиска)

### **7.Подведение итогов**

-Вот и подошло к концу наше занятие.

-О чём мы говорили?

-Какой вывод сделаем?

-Проверим, как вы усвоили сегодняшний материал. Я буду читать утверждения. Если вы согласны с ним, то ставьте «плюс», а если вы не согласны с утверждением, ставьте «минус». Итак, начали!

+1)Всегда соблюдайте режим питания!

+2)Тщательно пережевывайте пищу.

+3)Ешьте побольше овощей и фруктов.

+4)Пища должна быть разнообразной.

-5)Есть много сладкого полезно.

-6)Чипсы и кока-кола – очень полезные продукты.

+7)Белки нужны нашему организму для строительства новых клеток.

+8)Углеводы обеспечивают организм энергией.

+9)В мучных продуктах содержится очень много углеводов.

-10)Витамины – источник энергии для организма.

-11)В пищеводе пища переваривается.

+12)В тонком кишечнике заканчивается переваривание пищи.

+13)В желудке пища переваривается под воздействием желудочного сока.

+14)Мясо – это пища животного происхождения.

+15)Для защиты и тепла жир природа создала.

-Проверим по эталону.

-Теперь вам осталось самое малое – научиться соблюдать эти правила здорового питания!

-Возьмите смайлик, который выражает сейчас ваше настроение и покажите мне!

-О чём вы расскажете дома? Если будет желание, нарисуйте плакат с правилами здорового питания.

-Спасибо за работу!

-Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

