**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БАЛАШИ»**

**ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**«ПОЛЕЗНО И ВРЕДНО»**

*(о полезных и вредных продуктах)*

**3 класс**

Автор Волокитина Лариса Александровна

Учитель начальных классов

**Цель:** Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

**Задачи:**

**Обучающие:** Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

**Развивающие:**Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, умение выделять полезные и вредные продукты.

**Воспитательные:** Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

Направление: спортивно-оздоровительное.

1. **Вступительная часть.**

Прозвенел звонок для нас,

Все зашли спокойно в класс.

Встали все у парт красиво,

Поздоровались учтиво,

Тихо сели, спинки прямо.

Вижу, класс наш хоть куда.

Мы начнём уже, друзья!

- Ребята, посмотрите на слайд презентации, нам прислали письмо. Давайте прочитаем его, и вы попробуете догадаться от кого оно.

Письмо:

*«Здравствуйте, ребята! Я самый больной в мире человек, очень упитанный и в меру воспитанный! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Я люблю летать над крышами домов и играть с Малышом, а доктор мне не разрешает. Что мне делать? Помогите!»*

-Кто же прислал это письмо?

- Как вы думаете, почему у Карлсона болит живот?

-Скорее всего, он неправильно питался, вспомните, что он любит, есть больше всего и в большом количестве?

-А правильно ли это, можно ли есть столько много сладкого?

-Ребята, сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы подумайте о чём мы сегодня будем говорить на нашем занятии.

- Пейте воду ключевую,

Чтоб иметь семью живую,

Ешьте ягоды лесные,

А не чипсы покупные

Овощи, фрукты ешь ты всегда.

И не будешь болеть никогда.

Будем кушать вкусный хлеб

А фастфуду скажем НЕТ!

Кола и чипсы - желудку беда

Ешь лучше рыбу вот это еда.

- Ребята, о чём же мы будем говорить на нашем занятии?

- Совершенно верно, темой нашего занятия будет «Полезные и вредные продукты».

- Предположите, что вы узнаете на занятии?

**2. Основная часть.**

- Конечно, не всегда мы питаемся так, как требует наш организм.  Одному хочется есть целый день только конфеты, шоколад, пить лимонад. Другой всё время что-то жуёт, а во время обеда отказывается от пищи. Неправильное питание плохо влияет на здоровье, чтобы жить, работать, учиться человек должен есть. Питание человека должно быть основой его жизни. Для нормальной работы организма необходимы полезные вещества, которые мы получаем из пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, они поступают вместе с пищей.

-Итак, какие питательные вещества получает человек с пищей?

- Я для вас приготовила таблицу с питательными веществами и их функциями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Витамины** |
| *"Строительный  материал"* мышц и тканей внутренних органов | *Источник  энергии  и  "строительный  материал"* | *Источник  энергии* | *Сохранение  и  укрепление  здоровья* |

-Давайте с ней поработаем. Прочитайте какую функцию выполняют белки? Жиры? А углеводы? И витамины?

**Интересные сведения**

 Клетки нашего мозга на 60% состоят из жира. Люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своего меню, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме.

- Итак, из чего состоят продукты? (белки, жиры, углеводы, витамины)

- А зачем нашему организму  нужны  витамины?

- А сколько раз в день необходимо питаться?

- Сколько раз в день вы едите?

-Хорошее питание должно включать в себя не менее 4 приемов пищи в день.

- Так, давайте с вами разберёмся, что, когда лучше есть.

-Что вы едите на завтрак?

1. Завтрак: То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак лучше всего есть кашу.

2. Второй завтрак (в школе): Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

-Что вы едите на обед?

3. Обед- второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища, второе блюдо и десерт.

4. Полдник: кефир (молоко), чай, печенье или хлебцы из цельных злаков, свежие фрукты.

- Что вы кушаете на ужин?

5. Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую не жирную пищу, которая быстро переваривается в желудке: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

- Ребята, какие продукты и блюда любите есть вы? Назовите свою любимую еду?

- Давайте, немножко отдохнём.

- Физкультминутка.

Овощи и фрукты *(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*  
Вкусные продукты *(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*  
В огороде *(наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)*  
И в саду *(выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)*Для еды я их найду. *(погладить правой рукой по животику, затем левой).*

- А знаете ли вы, какие продукты считают полезными для здоровья, а какие вредными?

Сейчас мы с вами поиграем в игру. Давайте навестим Карлсона в больнице. Для этого нам нужно выбрать продукты, которые мы ему принесем. Они должны быть только полезными, чтобы помочь Карлсону скорее поправиться. Я раздам вам картинки с продуктами, вредными и полезными. Тот, кто считает, что его продукт полезен и его можно кушать, больному, прикрепит картинку на доску слева. А те, кому попадется изображение вредного продукта, поместят на правую сторону доски.

- Ребята, я смотрю вы повесили чипсы к вредным продуктам, а я считаю, что это полезный продукт и хочу его перевесить. Можно?

- А давайте, разберёмся почему же это вредный продукт.

–Я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.

2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

-Правильно, молодцы.

- А сейчас, я вам предлагаю выполнить задание в группах «Собрать полезные советы» и отправить их Карлсону, чтобы он никогда больше не болел.

-А сейчас вы выполните задания в группах. У вас на столах лежат разрезанные на части и перемешанные карточки с правилами правильного питания. Каждой группе необходимо составить два правила.

Правила:

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

Не рекомендуется читать или смотреть телевизор: когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается. Ведь чувство насыщения появляется только спустя 20-30 минут после еды.

1. **Заключительный этап.**

- Как вы думаете, сегодня мы помогли Карлсону быстрее выздороветь? Какие правила здорового питания вы узнали?  
Игра ассоциации.  
Ребята, с каким фруктом у вас ассоциируется наше занятие? Почему именно с этим?