

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Дом творчества «Вектор»

654025, г. Новокузнецк, ул. Емельяновская, Дом 1, тел. 31-04-59

Мастер-класс
Занятие
о правильном питании
« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Голенкова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

2020

Пояснительная записка

Программа «Познай себя», по которой я веду образовательную деятельность, является интегрированной, так как содержит элементарные представления из таких наук, как биология, анатомия, физиология, гигиена, психология, экология человека, а так же включает в себя федеральную программу «Разговор о правильном питании». Моя двухгодичная программа рассчитана на младших школьников, но, как показывает практика, может быть интересна и ребятам постарше, а некоторые разделы можно использовать в работе с дошкольниками.

Сегодня мне хочется поделиться с коллегами конспектом только одного занятия из раздела «Правильное питание», тема которого «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» говорит сама за себя, она была, есть и будет актуальна всегда.

Цель: мотивация слушателей на ЗОЖ.

Задачи: передача опыта работы с детьми младшего школьного возраста на занятии по формированию мотивации ЗОЖ и приобретению знаний о правилах питания.

Ни для кого не секрет, что данное от природы здоровье человека с годами потихоньку утекает и отчасти мы сами виновны тому. Выявлено, что ученики средней школы не имеют достаточных знаний и навыков культуры питания, ведения здорового образа жизни, они не способны оценить влияние факторов среды на здоровье. Опыт показывает, что такие серьезные подходы к проблеме крайне важно формировать как можно раньше. Именно в данном возрасте учащиеся без особых усилий усваивают комплекс здоровоформирующих знаний, при условии, если они преподносятся в доступной, увлекательной форме, если учитываются возрастные особенности и искренний интерес ко всему, что связано с человеком, с его ростом, развитием, и, конечно же, здоровьем.

А так как здоровье во многом зависит от жизненных позиций, установок и усилий человека самостоятельно реализовывать программы саморазвития, самосохранения, самоорганизации, то моей задачей является замотивировать ребят младшего школьного возраста на здоровый образ жизни, пробудить в них желание в приобретении знаний и навыков, в данном случае, культуры питания.

Потому что нельзя недооценивать период школьного обучения, когда закладывается физическое, психическое и нравственное здоровье, формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень и продолжительность жизни. А значит материал, представленный вашему вниманию, актуален и востребован на сегодняшний день.

Сл.1

Конспект занятия о правильном питании « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (для детей младшего школьного возраста)

Цель: формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, приобретение навыков культуры питания.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья.
2. Вызвать стремление к здоровому питанию.
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся.

Оборудование: карточки - загадки с изображением продуктов питания, Дневничок-здоровячок (или лист портфолио), ноут бук, карточки-кроссворды по количеству детей.

Предварительная работа: знакомство с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании», беседа.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Сл.2

Эпиграф на доске:

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно не мало,

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало. (Омар Хайям)

1. Организационный

- Что на свете дороже всего?

- Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание, а. неправильное питание приводит к различным болезням. Наша с вами задача научиться заботиться о себе, быть всегда здоровыми.

2. Проверочный

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Что мудрецы хотели этим нам сказать? (Да, есть надо, чтобы поддерживать жизненные силы организма, а вот переедание, несоблюдение режима питания, употребление некачественных продуктов – ведут к болезням).

- Но в жизни иногда бывает даже такое:

Сл.3 (чтение и беседа по стихотворению С. Михалкова «О девочке, которая плохо кушала»).

- Что же стало бы с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? Есть среди вас, ребята, такие Юли? (Можно подготовить и разыграть сценку).

3. Основной

Работа по теме занятия

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переесть очень вредно, это тяжело для нашего желудка, он не успевает все переваривать.

Сл.4

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло).

Сл.5

Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Правильное и неправильное питание

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Сл.6

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? (Работа с карточками. Разделить карточки с продуктами по–полезности/неполезности)

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

Загадки о фруктах и овощах

- Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко)

- За кудрявый холодок
Лису из норки поволоку,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

- Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста)

- Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук)

- Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)

- Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)

- Он большой, как мяч футбольный, _____
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус
Что это за шар? (арбуз)

Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

Сл.7

- Итак, вопрос на внимание- о каком продукте была загадка, но его нет на слайде?
- Подберите обобщающие слова к этим продуктам. (Правильно: фрукты, ягоды, овощи).
- Как часто мы должны их употреблять? (Варианты ответов: каждый день, только летом, раз в месяц).
- В каком количестве мы должны их употреблять? (Варианты ответов: по 500-600гр? По 1 кг? По 1 ведру?)

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – приседаем

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

Игра «Узнай по описанию»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма.

Что же это – отгадай,

Слов моих не пропускай.

- «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)
- Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....(простокваша)
- Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)
- Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...(ряженка)

Сл.8

Самостоятельная работа Кроссворд (русские народные загадки)

1. В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол его позовёшь,
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. (Лук)
2. Без окон, без дверей
Полна горница людей. (Огурец)

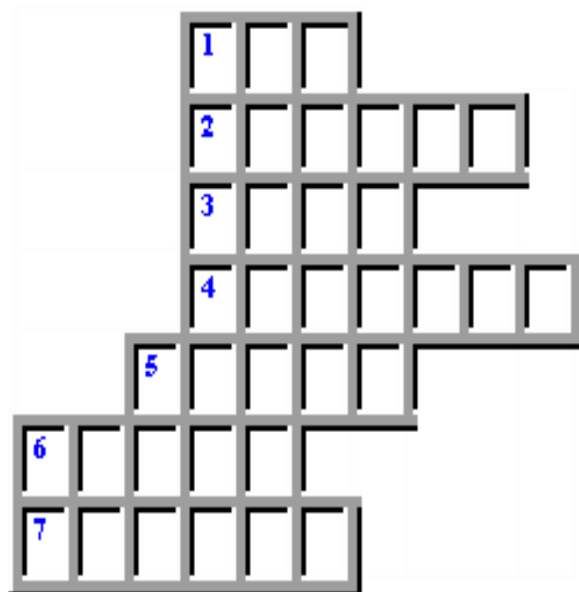
3.Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышшь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

4. Стоит на поле дочка –
Тридцать три платочка.
Прискакал зайчишка,
Осталась кочерышка. (Капуста)

5. Есть у нас зеленый дом,
Там живем мы и растем.
Если створки пожелтели,
Значит мы уже спелые. (Горох)

6. В огороде-желтый мяч.
Только не бежит он вскачь.
Он, как полная луна.
Вкусные в ней семена. (Тыква)

7. Черная мышка
Сидит в домишке.
Ушки зелены
Торчат из земли. (Редька)



Пословицы о еде

Как вы понимаете пословицы:

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Какие вы знаете правила здорового питания?

Работа с Портфолио (Слайд 9)

Разобрать правила питания, написанные на слайде и записать их в сокращенном виде в Дневничок-здоровячок (на лист из портфолио).

4.Контрольный

- Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

А сейчас я хочу получить от вас **обратную связь** и узнать было ли для вас занятие полезным и готовы ли вы соблюдать правила питания. Для этого сожмите 4 пальца руки в кулачок, а пятый большой палец не загибайте. Если вы хотите ответить «Да» - то большой палец смотрит вверх, если «Нет» - то вниз.

5.Итог занятия

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие!**

Литература

1. Григорьева, Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста / Т. Григорьева. – М., Знание, 1990.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2000.
3. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М., 2003.
4. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие/ Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000.
5. Кучма, В.Р.и др. «Здоровьесберегающие технологии в школе»/ В.Р. Кучма, Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова - М., Просвещение, 2001.
6. Стихотворение С.В. Михалкова Про девочку, которая плохо кушала- <http://www.lukoshko.net/mihal/mihal44.shtml>
7. Иллюстрация обложки книги - <http://www.infanata.org/lastnews/page/4322/>

Приложение

Сергей Михалков 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, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -
Таёт 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 ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!