

Технологическая карта занятия по внеурочной деятельности

Дата	
Учебный предмет	Курс внеурочной деятельности «Школа Здоровья»
Класс	1
Тема урока	«Правильное питание»
Цели урока:	Формирование здорового образа жизни
Задачи урока:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья 2. Вызвать стремление к здоровому питанию 3. Выучить золотые правила питания. 4. Расширить кругозор учащихся

Деятельность учителя	Деятельность уч-ся	ПОР
I. Организационный момент		
- Здравствуйте ребята! Перед тем как мы начнём наше занятие, давайте друг другу подарим хорошее, радостное настроение. Улыбнитесь! Как приятно смотреть на человека, который улыбается приветливой улыбкой! Мы все улыбнулись, и жизнь, пусть на малую капельку, стала радостнее и добрее.	Приветствуют учителя, настраиваются на работу на занятии.	ЛУД: развитие учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и учебных мотивов.
II. Этап подготовки учащихся к активному и сознательному восприятию нового материала.		
- Ребята, что на свете дороже всего? -Правильно - здоровье. -Одним из главных условий здоровья является правильное питание. т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».	Здоровье	РУД: развитие умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве, планировать свои действия
III. Формулировка цели занятия		
- Но в жизни иногда можно увидеть и услышать и такое. (учитель читает стихотворение Михалкова) Юля плохо кушает, Никого не слушает. — Съешь яичко, Юлечка! — Не хочу, мамулечка! — Съешь с колбаской бутерброд! Прикрывает Юля рот. Сурик? — Нет... — Котлетку?	Слушают чтение учителя	КУД: развитие умения выражать свои мысли

— Нет... —

Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?

— Ничего, мамулечка!

— Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти ещё кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, бабулечка! —

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 жуёт овёс.

Кость грызёт дворовый Пёс

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд.

В норке ужинает Крот.

Попрощался с Юлей врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

— Накорми меня, мамуля!

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

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

-Переждать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не даёт всех питательных

Беседуют по стихотворению Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала».

<p>веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.</p>		
<p>IV. Этап изучения новых знаний и способов деятельности.</p>		
<p>- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.</p> <p>- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.</p> <p>А что это за продукты - мы узнаем от загадок.</p> <p>Загадки о фруктах и овощах.</p> <p>- Сам с кулачок, - За кудрявый холодок Красный бочек, Лису из норки поволок, Потрогаешь – гладко, На ощупь – очень гладкая, А откусишь – сладко. На вкус – как сахар сладкая.</p> <p>(яблоко) (морковь)</p> <p>-Как надела сто рубах - Прежде чем его мы съели, Заскрипела на зубах. Все наплакаться успели.</p> <p>(капуста) (лук)</p> <p>- Маленькая печка - Маленький, горький,</p>	<p>Отгадывают загадки.</p>	<p>ЛУД: развитие способности сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>РУД: развитие умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</p>

<p>С красными угольками</p> <p>Луку брат.</p> <p>(гранат) (чеснок)</p> <p>- Он большой, как мяч футбольный,</p> <p>- Сажу на тереме,</p> <p>- Если спелый – все довольны,</p> <p>Мала, как мышь,</p> <p>Так приятен он на вкус!</p> <p>Красна, как кровь,</p> <p>Что это за шар?</p> <p>Вкусна, как мед.</p> <p>(арбуз) (вишня)</p> <p>- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Полезно – руки вверх</p> <p>Вредно – топаем ногами</p> <p>-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.</p>	<p>Выполняют упражнения на внимательность</p>	
<p>V. Этап применения изученного материала.</p>		
<p>-Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,</p> <p>-От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,</p> <p>Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)</p> <p>Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....(простокваша)</p> <p>-Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)</p>	<p>Внимательно слушают учителя.</p> <p>Узнают продукты по их описанию.</p>	<p>КУД: развитие умения аргументировать своё предложение; развитие умения выразить свои мысли.</p> <p>ПУД: развитие умения самостоятельно выделять и формулировать</p>

<p>-Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...(ряженка)</p> <p>Кроссворд (русские народные загадки)</p> <p>1. Данилка маленький, Маленький удаленький Сквозь землю прошел, Красну шапочку нашел. (Мак)</p> <p>2. Лежит Егор под межой, Накрыт зеленой фатой. (Огурец)</p> <p>3. Кругла, а не шар, С хвостом, а не мышь, Желта, как мед, А вкус не тот. (Репа)</p> <p>4. Сидит Ермошка На одной ножке, На нем сто одежек, И все без застежек. (Капуста)</p> <p>5. Без рук, без ног, Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)</p> <p>6. Желтая курица Под тыном дуется. (Тыква)</p> <p>7. Стоит уroda Посреди огорода На всех зла, А всем мила. (Редька)</p> <p>8. Сверху зелено</p>	<p>Разгадывают кроссворд.</p>	<p>познавательную цель занятия</p>
--	-----------------------------------	--

<p>Снизу красно, А в землю вросло. (Морковь)</p> <p>Пословицы о еде</p> <p>-Как вы понимаете пословицы:</p> <p>Умеренность – лучший врач.</p> <p>– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.</p> <p>-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.</p> <p>Какие вы знаете правила здорового питания?</p> <p>-Правила правильного питания.</p> <p>-Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.</p> <p>-Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.</p> <p>-Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.</p> <p>-Главное – не переedayте!</p> <p>-Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?</p>	<p>Заучивают правила правильного питания.</p>	
VI. Рефлексия		
<p>-Итак, ребята, 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.</p> <p>Желаю вам цвести, расти</p> <p>Копить, крепить здоровье,</p>	<p>Подводят итоги занятия.</p> <p>Оценивают себя и своих одноклассников.</p>	<p>ЛУД: развитие способности сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>РУД: развитие умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</p>

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

- Наше занятие подошло к концу, вы очень хорошо сегодня потрудились, спасибо вам большое и до новых встреч!

