Внеурочное занятие во 2В классе с использованием «Дневника здоровья. 2 класс».

Учитель начальных классов БОУ г. Омска «Гимназия № 76»: Чудинова Светлана Геннадьевна

**Тема занятия**: «Моё питание»

**Цель занятия**:

* Воспитывать правильное отношение к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма.
* Формировать ценностное отношение к учебной деятельности.
* Способствовать формированию учебно – познавательного интереса и коммуникативных умений обучающихся.
* Развивать мыслительные операции.

**Планируемые результаты**:

Личностные:

* Учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу.
* Способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные:

**РУУД**

* + Принимать и сохранять учебную задачу.
  + Выполнять учебные действия в материализованной, громко-речевой и умственной форме.
  + Адекватно воспринимать оценку учителя.
  + Выдвигать предположения о еде влияющей на сохранение и укрепление здоровья.

**ПУУД**

* Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.
* Строить речевые высказывания в устной речи.
* Проводить сравнения по заданным критериям.
* Выдвигать предположения о еде влияющей на сохранение и укрепление здоровья.

**КУУД**

* Объяснять свою позицию по вопросу здорового питания.
* Формулировать собственное мнение.
* Строить понятные для партнёра высказывания.
* Контролировать действия партнёра.

**Предметные результаты:**

* Знать о влиянии правильного питания на успешную жизнедеятельность организма.
* Уметь находить продукты полезные для организма человека.

Форма проведения занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **обучающихся** | **Контрольно-оценочная деятельность** |
| I Организационный момент. | -Сегодня на занятии нам предстоит сделать новое открытие.  -Кто будет внимателен, тот это открытие сможет сделать сам.  -Я вам желаю удачи! |  |  |
| II Актуализация знаний. | -Послушайте стихотворение, и скажите, от чего заболел живот у Робина-Бобина Барабека?  Робин-Бобин Барабек  Скушал 40 штук конфет,  Кучу чипсов с шоколадом  И запил всё лимонадом.  А теперь и говорит:  «У меня живот болит!»  - Почему заболел живот?  -Какие вредные продукты?  -Почему лимонад вредный продукт?  -Чем можно было заменить лимонад?    -Чем вредны картофельные чипсы?  -Чем можно было заменить чипсы?  -Как поступить с конфетами?  -Вредные продукты ещё называют «злыми».  -Почему их так называют?  -Да, в этих продуктах находятся вещества, которые приносят большой вред нашему организму: разные красители, вкусовые добавки, ароматизаторы.  -Если часто употреблять в пищу вредные продукты, то это может привести к аллергии, к ожирению, к заболеваниям желудка. Люди, которые часто употребляют в пищу вредные продукты, меньше живут. | Слушают стихотворение.  -Он съел вредные продукты.  -Чипсы, много сладостей, лимонад.  -В нём есть красители, вкусовые добавки.  -Компотом, соком.  -В них тоже много красителей и вкусовых добавок.  -Картошкой (жаренной, тушёной, пюре).  -Съесть несколько штук.  -Они приносят организму вред. |  |
| III.Постановка учебной задачи. | -Как вы думаете, какая сегодня будет тема?  -Мы будем говорить о питании. Слайд 1  -Для чего нам надо различать полезные и вредные продукты?  -И ещё мы поговорим о меню.  -Что такое меню?  -Это список блюд на завтрак, обед, полдник, ужин.  -Где можно увидеть меню? | -Полезные и вредные продукты.  -Чтобы правильно питаться, быть здоровыми.  -Это блюда.  -В столовой, кафе, ресторанах. |  |
| IV. Открытие нового знания. | - Что надо человеку для нормальной жизнедеятельности организма?  - Для нормальной жизнедеятельности организма человек должен употреблять белки, жиры, углеводы и витамины.  Слайд 2  -**Белки** – важнейшая часть нашего питания. Они являются строительными материалом для мышц и тканей внутренних органов растущего организма.  При недостатке белков в организме снижается работоспособность, задерживается рост, уменьшается сопротивляемость к различным заболеваниям.  Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца, молочные продукты.  **Жиры** – продовольственные и топливные склады нашего организма. Прежде всего жиры-строительный материал для нервной ткани и мозга.  Недостаток жиров снижает защитные силы организма, человек в этом случае больше подвержен простуде, может замедлиться темп роста.  Наиболее богаты жирами: кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, орехи.  **Углеводы-** топливо для клеток, основной источник энергии для подвижных игр, бега, физической и умственной работы, занятий спортом.  При недостатке углеводов человек чувствует усталость, вялость.  Углеводы содержатся в сахаре, крупах, хлебных изделиях.  **Витамины** нужны для нормального роста и развития организма человека.  -Сейчас известно более 30 витаминов.  -В чём находятся витамины?  - Витамин **А** помогает организму бороться с инфекциями, поддерживает нервную систему, улучшает зрение, укрепляет кости, улучшает эластичность кожи. Он содержится в моркови, абрикосах, персиках.  При недостатки этого витамина дети плохо растут, нарушается рост зубов и волос.  - Витамин **В** нужен для роста клеток нашего организма и образования клеток крови. Он отвечает за состояние кожи, ногтей и волос. Он содержится в горохе, соевых бобах.  При недостатке этого витамина человек плохо спит, часто нервничает, у него снижается работоспособность, ухудшается память.  - Витамин **С** защита нашего организма. Он содержится в апельсинах, лимонах, чёрной смородине, помидорах, свежей зелени. При недостатке этого витамина у человека начинают шататься зубы, кровоточить дёсны,  Понижается устойчивость инфекциям.  - Витамин **D** отвечает за правильный рост костей. Он содержится в капусте, цитрусовых, зелени. Его нехватка в пище ребёнка может привести к искривлению костей, ослаблению мышц.  (Каждый учащийся получает памятку)  -Вам нужна была информация о белках, жирах, углеводах, витаминах?  (Памятка у каждого учащегося)  -Зачем? | Предположения учащихся.  -Во фруктах, овощах.  -Да.  -Чтобы правильно питаться и быть здоровыми. |  |
| V. Первичное закрепление. | Догадайтесь, кто такая?  Белоснежная, густая.  Сливки взбили утром рано,  Чтоб была у нас...  -Пользуясь памяткой скажите, чем богата сметана?  -В чём ещё содержатся белки?  Красна девица  Сидит в темнице,  А коса на улице.  -Чем богата морковь?  -В чём ещё содержится этот витамин?  Гречка, овсянка, перловка, манка, пшено  Назовите одним словом.  -Чем полезны крупы?  -В чём ещё содержатся углеводы?  **Х**оть когда он и поспеет,  Очень сильно пожалеет,  Просто так не поедают,  Кислотой он огорчает!  -Что содержится в лимоне?  -В чём содержится витамин С? | -Сметана.  -Белками.  -Мясо, рыба, яйца.  -Морковь.  -Витамином А.  -Абрикосы, персики.  -Крупы.  -Богаты углеводами.  -Сахар, хлебные изделия.  -Лимон.  -Витамин С.  -Апельсины, чёрная смородина. Помидоры, зелень. |  |
| VI.Самостоятельная работа. | Работа в дневнике здоровья стр. 14.  -1гр. Подбирает продукты для завтрака.  -2гр. Подбирает продукты для обеда.  -3гр. Подбирает продукты для полдника.  -4гр. Подбирает продукты для ужина.  Проверяют по образцу.  -Оцените работу своей группы. | Работают по группам.  Высказывание 1 человека из группы. |  |
| VII.Итог урока. | -Что узнали нового на занятии?  -Где пригодится вам эта информация? | -Что содержится в каких продуктах.  -При покупке продуктов в магазине, при составлении меню. |  |