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 девицаСидит в темнице,А коса на улице.-Чем богата морковь?-В чём ещё содержится этот витамин?Гречка, овсянка, перловка, манка, пшеноНазовите 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. |  |