Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6 г. Ипатова

Внеклассное мероприятие

«Правильное питание – хорошее настроение»

Подготовили и провели

учителя начальных классов:

Щербакова С.В., Игнатьева Р.В.

г. Ипатово

2023 г.

 **Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер слайда** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
|  | **Организационный момент** | |
| Нет слайда | *Приветствие.* | Дети рассаживаются на стулья, стоящие по правой и левой сторонам класса. |
|  | **Мотивационный этап** | |
| Слайд 1 (1 минута) | К нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел? Учитель обращает внимание на предположение детей о том, что Карлсон ест много сладкого. Вы все знаете, какой Карлсон сластена. | Внимание на экран Высказывают свои мнения: Простудился, так как на улице стало прохладно. Не делал зарядку. Много сладкого ест. |
| Слайд 2 (2 мин.) | Вот его меню на день. Что вы о нем можете сказать? Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться? | Дети высказываются (много ест сладкого, нет режима питания, много ест на ночь…) Ученики готовы придти на помощь Карлсону. |
|  | **Актуализация знаний** | |
| Нет слайда | *Мозговой штурм.* А кто знает, как правильно питаться, какие правила питания существуют? Высказывания детей фиксируются на доске без оценки и обсуждения | Свободные высказывания |
|  | **Самооценка учащимися своих знаний** | |
|  | А как вы оцениваете свои знания правил здорового и правильного питания, выполняете ли их? Попробуйте оценить свои знания! | Дети оценивают свои знания о здоровом и правильном питании карточками двух цветов. **Зеленый** – знаю все о правильном питании **Желтый –**знаю некоторые правила питания |
|  | **Целеполагание** | |
| Слайды 3-4 (1 минута) | Айболит посоветовал Карлсону обратиться за помощью к вам, чтобы вы обсудили этот вопрос и дали полезные советы.  Чему нужно научиться сегодня Карлсону?  Как вы считаете, что нужно вам обсудить? | Дают советы Карлсону о том, что нужно узнать сегодня о правильном питании. Определяют цель занятия. |
| Слайд 5 (1 минута) | Фиксируется цель занятия:*«Узнать правила здорового питания»* | Внимание на экран |
|  | **Прогнозирование результата занятия** | |
| Нет слайда | Я предлагаю вам убедить Карлсона в том, что правильное питание – залог хорошего настроения.  А как вы думаете, какие знания вам для этого понадобятся? | Нам надо знать правильный режим питания, что полезно и что вредно, какие правила соблюдать при приеме пищи. |
|  | **Деление на группы.** | |
|  | *Деление на группы* Карлсон прилетел к вам не с пустыми руками. Хочет вас угостить.  Группы получаются по цвету полученной конфеты. Ребята с зеленой конфетой образуют группу «Горошинки». Займите свои места за столом. С красными конфетами – «Ягодки», с оранжевыми – «Витаминки»  Ваша задача узнать, какие правила питания существуют, запомнить их и рассказать об этом Карлсону. Задание выполнять вы будете в группах. Ведь так быстрее, веселее, а главное, можно рассчитывать на помощь товарищей! | Под веселую музыку дети выбирают конфетку из вазочки (конфеты трех цветов). Формируются 3 группы по цвету конфет. |
|  | **Групповая работа** | |
| Нет слайда | Учитель помогает детям правильно организовать дискуссиюв группах.  -Я напомню вам о правилах работы в группе:  1. Один человек читает задание.  2.Коллективное обсуждение вполголоса.  3. Каждый член группы имеет право высказать свое мнение.  4. После обсуждение принимается решение и озвучивается выбранным учеником. | Распределяют роли в группе Дети работают с картинками, на которых изображены «правила здорового питания», формулируют правила и оформляют на листах результат своей работы |
|  | **Моделирование. Межгрупповая дискуссия** | |
|  | Фиксируются на доске главные правила здорового питания, выведенные группами. Учитель помогает прикрепить модель «Режим питания» на доске, организует комментирование ребятами созданной модели с помощью вопросов: «Согласны ли вы с данной моделью?»  «Почему так важно питаться в одно и то же время?» | Представители групп рассказывают, какие правила здорового питания они узнали , представляют модель *Правило 1* *(Приложения 3а,3б)* Группа 1 рассказывает о том, что каждый человек должен выполнять режим питания: -принимать пищу в одно и то же время; -регулировать количество пищи (не переедать). Итогом работы данной группы является циферблат часов, на которых, участники группы написали время завтрака, обеда, полдника и ужина. |
|  | Учитель организует межгрупповое обсуждение модели № 2, предлагает другим группам дополнить модель «полезными» и «вредными» продуктами  Ребята, Карлсону не понятно, почему одни продукты полезны для здоровья, а другие – нет? Сможете ли вы ему объяснить? | *Правило 2 (Приложение 4)* Дети демонстрируют модель «Полезно – вредно». На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры  Дети высказываются в свободной форме |
|  | **Закрепление полученных знаний** | |
| Слайды 12-14 (2 мин.) | **Игра «Полезно – вредно»** Карлсон – большой проказник и любитель поиграть. Я предлагаю и вам поиграть, а заодно проверить, как вы усвоили правило здорового питания. Игра называется «Полезно – вредно» | Если на экране изображение полезной еды, дети хлопают в ладоши, если вредной – подпрыгивают. Данная игра является одновременно и физкультминуткой |
|  | **Продолжение защиты проекта** | |
|  | На доске появляется «Пирамида питания». Учитель организует межгрупповое обсуждение модели группы №3, задавая вопросы: «Сможете ли вы объяснить, почему нужно больше употреблять в пищу овощей и фруктов, молочных продуктов, рыбу?» | *Правило 3 (Приложения 5а, 5б)* Итогом работы группы 3 должна стать модель «Пирамида питания». Демонстрация данной модели сопровождается рассказом детей о правильном соотношении продуктов в рационе питания. Мы должны больше употреблять в пищу овощей и фруктов, рыбу, творог, как можно меньше сладкого и соленого. Дети, отвечая на данный вопрос, закрепляют знания о пользе продуктов, содержащих витамины. |
| Слайды | Айболит уточняет, почему одни продукты полезны, а другие вредны для здоровья. Давайте проверим наши предположения! | Дети слушают сообщения о витаминах, продуктах, содержащих эти витамины, о пользе их для организма человека. |
|  | **Подведение итогов** | |
|  | Наше занятие подошло к концу. Давайте напомним Карлсону главные правила здорового питания. Дома вы можете составить для Карлсона «правильное» меню, принести его завтра в класс. | Дети, используя модель на доске, обобщают полученные знания, создают памятку для Карлсона методом неоконченных предложений. |
|  | **Рефлексия** | |
|  | В начале урока вы оценили с помощью сигналов двух цветов свои знания о здоровом и правильном питании. Айболиту будет интересно знать, пополнили ли вы свои знания о правильном питании, готовы ли следовать данным правилам в дальнейшем? Просигнальте, пожалуйста. Давайте посмотрим на результат нашего занятия. | Ученики с помощью сигналов оценивают себя после занятия. *Критерии оценивания те же, что в начале урока (см. этап «Самооценка»)* |
|  | Карлсон предлагает на память о нашем занятии посадить дерево Здоровья. Каждый из вас, ребята, напишет на листочке то, что он узнал сегодня нового, какое правило, полезное для здоровья, обязательно будет выполнять. А потом эти листочки прикрепите к нашему дереву Здоровья *(дерево в горшочке)* | Дети пишут на листочках, правила, которые узнали впервые или какие им особенно запомнились и выходят к доске, вешая их на дерево. |
|  | Оправдались ли ваши ожидания от занятия (возвращение к началу занятия)? | Дети делятся своими впечатлениями о занятии. |
| Слайд 15 (1 минута) | *Ребята, Карлсон понял, что есть много конфет вредно. Поэтому он предлагает обменять угощение, предложенное в начале урока, на эту фруктовую корзинку. А от доктора Айболита примите памятки о здоровом и правильном питании.* *(Приложения 7,8)* Учитель благодарит детей за работу | Дети желают Карлсону больше не болеть, благодарят Айболита. |

**Литература**:

1. Газета «Первое сентября» Уроки здоровья – М., № 1, 2002.
2. Газета «Первое сентября» Аукцион «Правильное питание» – М., № 16, 2003.
3. Газета «Первое сентября» Охрана здоровья – М., № 20, 2003.
4. Журнал «Начальная школа» наше здоровье: витамины – М., № 1, 2009.
5. Сайт www.school2.vizelki.ru
6. Сайт www.kengyru.ru
7. Сайт www.tyt-skazki.ru/photo/basni\_krylova
8. Сайт images.yandex.ru