Отраслевой орган администрации Серовского городского округа

«Управление культуры и молодежной политики»  
Муниципальное бюджетное учреждение   
дополнительного образования   
Центр детский (подростковый) «Эдельвейс»

**Конспект познавательного занятия на тему:**

**«Правила здорового питания»**

для детей 7-10 лет, 1-го года обучения

Составитель:

Драницына Ольга Александровна,

педагог дополнительного образования.

г. Серов

2019 г.

**Пояснительная записка**

**Актуальность** **занятия**: Наше здоровье в большой степени определяется и нашим питанием. С пищей мы получаем энергию и строительный материал для нашего организма. Неправильное питание напрямую влияет не только на физическое развитие, но и на развитие умственных способностей. Как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым? Ответ на этот вопрос актуален для любого возраста. Дети 7-10 лет относятся к категории младшего школьного возраста. Для такого возраста характерна игра. Поэтому данное занятие построено в форме познавательной игры.

**Роль занятия в образовательной деятельности:** Данное занятие разработано в качестве методического сопровождения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности танцевального кружка “Фантазия”, разделу VIII. Вес, еда, одежда.

**Тема занятия:** познавательное занятие “Правила здорового питания”.

**Место проведения занятия:** клуб “Дружба”.

**Целевая аудитория:**дети младшего школьного возраста 7-10 лет, 1-го года обучения, 15 человек.

**Дата и время проведения занятия:** 12 сентября 2019 г., 18-00 ч.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Тип занятия:** изучение нового материала.

**Форма занятия:** игра.

**Способ организации детей на занятии:** использование игровых технологий, работа в команде.

**Используемые методы и приемы:** наглядный (практический показ), словесный (объяснение, беседа), игровой (игровая форма подачи материала).

**Цель занятия –** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи занятия:**

*1.Воспитательные:*

* воспитать взаимопомощь и чувства товарищества.
* Формировать умение работать в команде.

*2. Развивающие:*

* расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
* развивать художественный вкус, творческую активность, наблюдательность, внимание.

*3. Образовательные:*

* повторить правила здорового питания.

**Предварительная работа**: плакаты-высказывания о питании: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть», «Кто как жует, тот так и живет», «Правильное питание - один из важнейших компонентов здорового образа жизни»; рисунки учащихся с изображением полезных и вредных продуктов; жетоны в виде яблока, вишни и лимона.

**Информационно-методическое обеспечение:** карточки с заданиями, эмблемы команд, бумага, ручки.

**Оборудование (спортивный инвентарь):**  CD – диски, музыкальный центр, ноутбук.

**Алгоритм учебного занятия:**

**I. Подготовительный блок (8 минут):**

**1. Организационный этап:**

* вход детей в зал;
* поклон педагогу;
* обозначение темы и цели занятия.

**2. Проверочный этап:**

* весёлая разминка;
* комплекс упражнений со скакалкой.

**II. Основной блок (25 минут):**

**1.Подготовительный этап:**

* рассказ педагога о правильном питании, спорте, здоровом образе жизни.
* Деление детей по командам.

**2. Основной этап:**

* участие детей в конкурсах;
* рассказ педагога о правильном приёме пищи.

**3.Закрепление знаний и способов действий. Обобщение и систематизация знаний:**

* повторение изученного материала.
* **4. Контрольный этап:**
* Игра на усвоение темы «Съедобное, не съедобное».

**III. Итоговый блок (12 минут):**

**1. Итоговый этап:**

* оценка деятельности учащихся;
* обмен мнениями с детьми о занятии;

**2. Рефлексивный:**

* мобилизация детей на самооценку.

**3. Информационный этап:**

* домашнее задание;
* поклон педагогу;
* выход детей из зала.

**Планируемые результаты:**

* Понимание о пользе правильного питания
* умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
* формирование полезных привычек и навыков в области правильного питания.
* Знание о полезных продуктах

**Список источников:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» / М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.
2. Монтиньяк М.А. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.
3. Фолькер Г.С. «Энциклопедия правильного и здорового питания» / М.: Зебра Е, 2008.

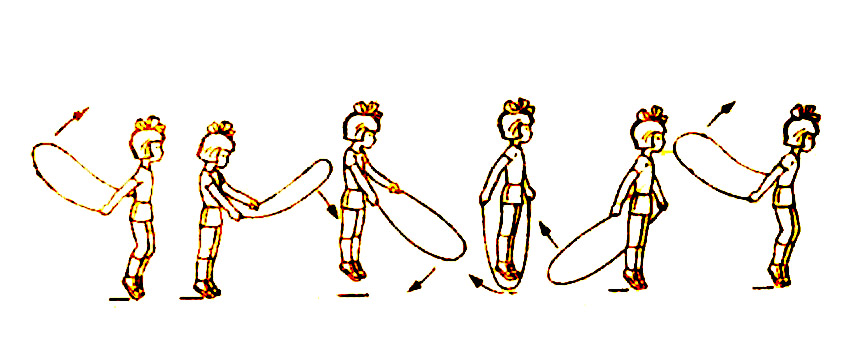
**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Этап (время, мин.)** | **Задача** | **Содержание этапа** | **Результат** |
| **Подготовительный** | Организационный  (3 мин.) | подготовка детей к работе на занятии | Педагог приглашает детей в зал. Занятие начинается с приветствия (поклон). Информация о дальнейшей деятельности участников в коллективе, сообщение целей и задач, стоящих перед коллективом, сообщение темы текущего занятия.  **Педагог:** Дорогие ребята! Наше занятие посвящено одной из главных тем здорового образа жизни - правильному питанию.  Древние врачи говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать заболеваний - это неправильное питание». | Положительный эмоциональный настрой и высокая активность на занятии. |
| Проверочный  (5 мин.) | установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было); выявление пробелов и их коррекция | Прежде чем мы разделимся на команды давайте проведём весёлую разминку.  1. "Каша"  Эта кашка для Любаши,   (Руки перед собой сложены ковшиком) Пар над кашей поднялся.   (Тянемся руками вверх) Где же каша?   (Пожимаем плечами) Нету! Вся!   (Отрицательно качаем головой, а потом машем рукой) 2. "Холодильник" Холодильник открываем,   (Имитация открывания холодильника одной рукой) Пачку масла вынимаем,   (Наклон вперед, изобразить движения руками вперёд к груди) Колбасу, сметану, сыр, Творог, ряженку, кефир,   (Хлопки перед собой на каждое слово) Не забудем торт и фрукты,   (Руки перед собой округлить, присесть, руки в стороны) Что достали мы? Продукты.  3. Раз, два, три, четыре,     (Ходьба на месте) Дети овощи учили:            (Прыжки на месте) Лук, редиска, кабачок,       (Наклоны вправо-влево) Хрен, морковка, чесночок   (Хлопки в ладоши).  А сейчас возьмем скакалки и попрыгаем как зайчики. (приложение 1).  Здорово, ребята разогрелись. Вы все молодцы! | В данных упражнениях применяется игровая технология. Это развивает  образное мышление детей и увеличивает интерес к образовательной  деятельности. |
| **Основной** | Подготовительный (подготовка к новому содержанию)  (3 мин.) | обеспечить мотивацию и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности | Сегодня мы поговорим о том, что и как нужно есть, каким должен быть режим питания детей младшего школьного возраста.  Еда без разбора, второпях обязательно приведет к болезни. Она отнимает у нас энергию и выносливость, делает наши тела вялыми и тучными, не позволяет достичь успехов в спорте и учебе.  Физические упражнения и спорт, то есть активный образ жизни, - это одна половина секрета долгой и здоровой жизни; вторая же половина-это правильное питание!  Предлагается всем детям разделиться на команды по 4-5 человек. | Осмысление возможного начала работы |
| Основной  - усвоение новых знаний и способов действий  - первичная проверка понимания  (15 мин.)  -закрепление знаний и способов действий  - обобщение и систематизация знаний  (4 мин.) | - обеспечение восприятия и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения  - установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция  - обеспечение усвоения новых знаний и способов действия  - формирование целостного представления знаний по теме | **1. Конкурс «Представление».**  Команды придумывают себе названия и девизы, связанные с питанием, например: «Витаминчики», «Дары природы», «Тертые калачи» и т. д.  **Педагог:** Предоставляем слово нашим командам. (Каждая команда в 2-3 фразах объясняет свое название).  **Педагог:** Итак, команды заявили о себе и получают жетоны в виде фруктов.  **2. Конкурс «Полезные и вредные продукты».**  **Педагог:** Ребята! Вы уже много знаете о том, какие продукты полезны для человека, а какие - вредны.  Каждая команда должна изобразить 3 таких продукта на рисунках. Объясните, чем замечательны или опасны выбранные вами продукты. Например: морковь, кефир и кетчуп; яблоко, лимон и чипсы; капуста, творог и копченая колбаса.  **Педагог:** Все команды хорошо справились со своими заданиями, сейчас давайте обобщим наши знания по этой проблеме. (Коротко анализирует все, что было сказано, дополняет пропущенное). (Информация для педагога прил.2).  **3. Конкурс «Загадки с грядки».**  **Педагог:** Каждой команде предлагается несколько загадок. Если команда не угадывает, о каком полезном растении идет речь, то ей помогает другая.  **а)** Вкусны - оближешь пальчики –  Оранжевые мячики.  Но только в них я не играю,  А неизменно их съедаю.  (Апельсины.)  **б)** Этот вкусный желтый плод  К нам из Африки плывет,  Обезьянам в зоопарке  Пищу круглый год дает.   (Банан.)  **в)** Он шипы свои выставил колко.  Шипы у него - как иголки.  Но мы не шипы у него соберем,  Полезных плодов для аптеки нарвем.   (Шиповник.)  **г)** Дольку этого плода  В чай кладем мы иногда,  Ароматней и вкусней  В чашке чай бывает с ней.   (Лимон.)  **д)** Не бросают их солдаты,  Они вкусные - ... (гранаты).  **е)** Я - красна, я - кисла,  На болоте я росла,  Дозревала под снежком.  Ну-ка, кто со мной знаком?   (Клюква.)  **ж)** Летом рад я свежей  Ягоде медвежьей,  А сушеная в запас  От простуды лечит нас.   (Малина.)  **з)** Алый цвет, медовый вкус,  Съел до корки я ... (арбуз).  **и)** Выла ребенком - не знала пеленок,  А взрослою стала - сто пеленок иметь стала.    (Капуста.)  **к)** Этот красный корнеплод  Для борща нам подойдет.  И его ж в вареном виде  В винегрете мы увидим.   (Свекла.)  **л)** Эта рыжая девица  Под землей от нас таится,  Но зеленый веер свой  Выставляет над землей.   (Морковь.)  **м)** Он почти по форме сердца,  Желто-красный плоду... (перца).   н) Не болеем больше гриппом,  Не боимся сквозняка,  Все лекарства заменяет  Нам головка ...(чеснока).  **Педагог:**  Очень много загадок вы отгадали, ребята. И все фрукты и овощи, которые вы называли, содержат витамины. Без них не будет хорошего здоровья. Но витамины в пище нужно уметь сохранять. (Приложение 2).  **Педагог:**  Я очень рада тому, что вы поняли, какие продукты для вас полезны, а какие нужно есть как можно реже.  Но, ребята, в некоторых продуктах есть еще и замаскированные вредные вещества - красители, усилители вкуса и запаха. Почему они замаскированные? Потому что на упаковке чипсов написаны безобидные буквы: Е 320, Е 211 и т. д.  А на самом деле - это опасные вещества, которые при частом употреблении могут вызывать болезни желудка и других органов.  Если вы покупаете лимонад или жвачку, или «чупа-чупс» яркого цвета, то знайте - вы отравляете красителями свою печень и каждый раз разрушаете ее.  **4. Конкурс «Правила приема пищи».**  **Педагог:** Ребята! Сейчас вы должны показать свои знания о том, как нужно принимать пищу.  Каждая команда за 3 минуты должна составить такие правила. (По истечению времени на обдумывание, команды зачитывают свои ответы.)  **Педагог:** Ну а теперь немного подробнее поговорим о каждом приеме пищи.  Завтрак - наиболее важный прием пищи в течение дня, особенно для детей, и его никогда не следует пропускать или экономить па нем.  Исследования показывают, что люди, которые завтракают, быстрее работают и думают, лучше усваивают новую информацию, показывают более высокие спортивные результаты - по сравнению с теми, кто пропускает завтрак.  Хороший завтрак обеспечивает ребенка «горючим» на целый день. Ученик должен получить достаточное количество витамина С, кальция, железа и углеводов. Завтрак, который обеспечивает все это, очень прост: тарелка несладкой или чуть сладкой каши, стакан сока или чая, маленькая булочка, намазанная фруктовым джемом. Вафли или оладьи - тоже хороши, да и яйца можно есть 2-3 раза в неделю. Сделайте колбасу, бекон и сосиски редким удовольствием и совсем откажитесь от пирожных, пончиков и тортов.  Второй завтрак (в 10-11 часов утра).  Он должен стать для ребенка «дозаправкой», но снова - только подходящим «топливом».  Обед (~ 14 часов). Должен обязательно включать в себя первое блюдо: бульон, суп, борщ, щи. Не нужно увлекаться сухими бульонами «Магги» и т. д., лучше их готовить самим из натуральных продуктов.  Второе блюдо должно содержать достаточно белков (рыба, птица, нежирное мясо, горох, соя или фасоль). В качестве гарнира можно использовать сырые, отварные или тушеные овощи.  По объему завтрак должен составлять 15-20 % от всего объема пищи, 2-й завтрак - 10 %; обед-30-35 %.  Полдник (17 часов). Нет ничего плохого в полдниках, если они, конечно, полезны. Шоколадки, сладкие булочки, картофельные чипсы не относятся к такого рода пище и могут не добавить, а отнять энергию у ребенка. Сырые овощи, свежие фрукты, йогурт, овсяное печенье, запеканки из различных круп,  фруктовые соки - это все хорошие, полезные закуски, которые дети должны получать.  Ужин (~ 19 часов). Должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты. | Во время изучения нового материала царил бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между детьми и педагогом, наблюдался оптимизм в настроении;  отношения строились на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности.  - усвоение новых знаний  - осознанное усвоение нового учебного материала  - осознание усвоения нового материала  - осмысление выполненной работы |
|  | Контрольный  (3 мин.) | выявление качества и уровня овладения знаниями и их коррекция | Спасибо, ребята. Вы большие молодцы!  Давайте повторим, что мы полезного узнали о продуктах и правильном питании.  **Игра «Съедобное - несъедобное».**  Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу небольшой мяч, называя по очереди продукты. Поймавший мяч должен сказать: «Полезное или вредное», «Съедобное - несъедобное». | - рефлексия собственной деятельности  - сравнения результата собственной деятельности с другими  - переосмысление результатов труда |
| **Итоговый** | Итоговый  (4 мин.) | анализ и оценка успешности достижения цели | **Педагог:**- Дорогие ребята, вы сегодня не просто соревновались и участвовали в конкурсах, но и узнавали много нового о том, как с помощью правильного питания сберечь свое здоровье. А здоровье — это самый драгоценный дар, который вам достался от природы, и его нужно сохранить на всю вашу долгую жизнь!  Мы с вами провели познавательную игру “Правила здорового питания”. Давайте вспомним, что нового вы узнали сегодня на занятии? В каких конкурсах участвовали? (ответы детей). Что узнали нового?. Трудно ли вам было выполнять задания, если да, то какие? Педагог указывает на недостатки и достоинства в усвоении материала. Благодарит всех участников. | подготовка детей к самооценке |
| Рефлексивный  (5 мин.) | мобилизация детей на самооценку | **Педагог:** - Давайте посчитаем, сколько жетончиков набрали команды. Команда с наибольшим количеством жетончиков получает приз от педагога. | проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях |
| Информационный  (3 мин.) | обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия | Предлагаю вам дома нарисовать рисунок о правильном питании. Самые оригинальные рисунки будут участвовать в конкурсе рисунков.  Дети прощаются с педагогом, исполняют поклон.  Дети выходят из зала. | определение перспектив деятельности |
|  | 45 мин. |  |  |  |

*Приложение 1*

#### Прыжки через скакалку

#### (техника выполнения упражнения)

1. Скакалку крепко и удобно возьмите за ручки, руки согните в локтях, локти прижмите к корпусу – это исходное положение.
2. Расположите скакалку за ногами на полу. Поднимите руки вверх и прокрутите скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей.
3. Когда скакалка достигает пола, перепрыгните через неё, приземляясь на подушки стоп, слегка согнув ноги в коленях. На всю стопу приземляться нельзя – это травмоопасно. Пятки должны быть все время оторваны от пола. Старайтесь отталкиваться от пола большими пальцами ног, не отрываясь высоко от пола.
4. Во время прыжков корпус зафиксирован в вертикальном положении, а спина прямая.

*Приложение 2*

**Информация для педагога.**

***К полезным продуктам относятся:***

- овощи и фрукты (желательно свежие и сырые - в них очень много витаминов и особого вещества - клетчатки, которая помогает хорошо работать желудку и кишечнику). Фрукты и овощи нужно есть каждый день, и они должны составлять половину или более половины всей нашей пищи за день;

- каши, приготовленные из различных круп (геркулесовой, рисовой, манной и т. д.). Они легко усваиваются и предупреждают такие заболевания, как гастрит и язва желудка. Каши полезно есть на завтрак, они дают много энергии для учебного дня;

- кисломолочные продукты (кефир, бифидок), творог, сыры содержат много кальция и белков, которые так необходимы для растущего организма. Кроме того, кальций укрепляет скелет и делает зубы более прочными;

- нельзя пренебрегать сливочным и растительными маслами. В умеренных количествах они необходимы организму. Сливочное масло можно добавлять в каши или намазывать на хлеб, а растительным полезно заправлять салаты, так как некоторые витамины лучше усваиваются организмом именно с маслом;

- было бы замечательно, если бы каждый ребенок выпивал по стакану сока каждый день и не пил газированных напитков;

- для хорошего роста ребенку необходимы белки из мяса, но это мясо должно быть вареным или тушеным, жареные продукты можно есть очень редко;

- обязательно нужно есть рыбные блюда - в них содержится фосфор, который делает каждого ребенка чуть-чуть умнее и помогает ему учиться.

***К вредным продуктам относятся:***

- кетчуп, уксус, острые соусы (они раздражают оболочку желудка и приводят к болезни);

- соленые продукты, в том числе картофельные чипсы, соленые крекеры и орешки;

- конфеты, пирожные, торты, жевательные резинки, пирожки содержат много сахаров и этим разрушают поджелудочную железу, могут привести к диабету;

- жареное и копчености, цыплята, выращенные на пищевых добавках.

Кстати, о жевательных резинках. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не целый день и на голодный желудок. Чем дольше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней собирается, и вместо пользы получается вред организму. Кроме того, жвачка мешает думать и учиться: из-за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

**Чтобы сохранить витамины:**

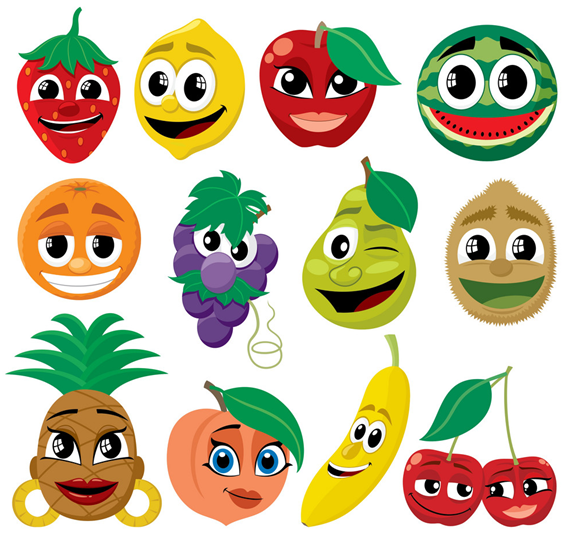
• овощи нужно чистить непосредственно перед варкой или едой;

• нельзя оставлять овощи на ночь в воде - витамины уходят в воду;

• надо варить овощи под закрытой крышкой - могут разрушиться от кислорода воздуха;

• кастрюли должны быть эмалированные или из термостойкого стекла. Алюминиевую посуду можно использовать для приготовления только молочных блюд.

*Приложение 3*

**Примерный эскиз жетонов:**