Пасынок Ю.Ю.,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов

МБОУ НОШ № 21 г. Южно-Сахалинска

**Конспект внеклассного мероприятия для учащихся 1 классов**

**по теме «Кто сколько жует – тот столько живет»**

**Цели:**

* уточнить представления детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
* формировать коммуникативные навыки;
* воспитывать интерес к обучению.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

Пожелать друг другу здоровья.

**II. Введение в тему.**

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках». (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).



*Рисунок 1.*

– Как можно назвать их одним словом? *(Продукты питания)*

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать надо слова, используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.



*Рисунок 2.*

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

**III. Упражнения на классификацию.**

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

*Воспитатель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)*

**IV. Вводная беседа.**

– От чего зависит здоровье человека? *(Чем и как он питается)*

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? *(При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение)*

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? *(Для того чтобы были силы для учебы для игры)*

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того, чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? *(Измельчает, варит, жарит)*

**V. Дидактическая игра «В каком виде едим».**

*На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.*



*Рисунок 3.*

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам на ощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

* яблок *(cок, пюре, компот)*;
* картофеля *(жареный, тушеный, пюре)*;
* моркови *(салат, пирожки)*;
* свеклы (*винегрет, маринад)*.

**VI. Физминутка.**

Повторяй за мной зарядку:
В ней звук «к»
Пришел на грядку.
Лук вот здесь, а здесь морковь,
Здесь капуста, здесь картофель,
Редька, свекла, кабачок
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем, есть мы до весны.

**VII. Изучение нового мартериала.**

– Почему человек должен кушать разные продукты? *(В каждом продукте питания есть витамины А В С)*

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания, в которых есть витамин А. *(Морковь, сливочное масло, помидоры)*

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? *(Картофель, хлеб)*

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он? *(Яблоках, лимонах, апельсинах)*

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? *(Витамины А В С)*

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин?

**VIII. Дидактическая игра “Приготовь борщ”.**

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

*Повар оценивает ответы детей.*

**IX. Итог.**

 Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом.
Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и здоровью окружающих его людей.