**Внеурочная деятельность «Школа здоровья»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

Класс: 1

***Тема: Здоровая пища для всей семьи.***

Цели для учителя:

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

Цели для обучающихся:

Развитие у себя умения распознавать «полезную» и «вредную» пищу и практических навыков в её выборе.

Оборудование: картинки с продуктами для отгадывания загадок, конверт с письмом, карточки с именами детей (по 2 штуки), картинки «облако», «облако с солнышком», «солнышко», макет «светофора здоровья», красные и зелёные кружки с магнитами, картинки с продуктами питания (капуста, морковь, ягоды, молоко, чипсы и т. д.), альбомные листы с контурами продуктов питания, цветные карандаши.

1. **Организация класса на занятие. Мотивация к обучению.**

* Ребята, я рада видеть вас в «Школе здоровья». Давайте повторим девиз нашей школы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

1. **Актуализация знаний. Сообщение темы и цели занятия.**

*Дети садятся на стульчики полукругом лицом к доске*

* Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...(капуста).

2.Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый. (Хлеб)

3.Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… (молоко).

4. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(апельсин).

*Учитель вывешивает на доску картинки с отгадками.*

Как одним словом назвать отгадки, что это? (Продукты питания).

* Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

Рефлексия 1

* Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище. Сейчас я дам каждому карточку с вашим именем. Кто много знает о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

*Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны*

1. **Работа по теме занятия.**

1.Беседа.

* Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.
* Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)
* Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).
* Пища должна быть разнообразной. Одни продукты да­ют организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить ор­ганизм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, оре­хи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.
* Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.
* Сегодня утром почтальон вручил мне письмо, адресованное ребятам из «Школы здоровья», то есть вам. Пришло оно от мальчика Пети. Вам интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте (*учитель читает письмо*):

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

* Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).
* Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

* Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя?

*Нет.*

2.Игра «Светофор здоровья»

*Дети берут заранее подготовленные красные и зелёные круги*

* Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то возьмите зелёный кружок и прикрепите его на доску к зелёному цвету светофора. Если продукт не полезен, то прикрепите красный кружок.

Учитель показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д.). Молодцы! Все справились с заданием.

3. Практическая работа. Рисование.

*Дети садятся за парты.*

* «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Ребята, перед вами контуры разных продуктов. Раскрасьте только те, которые, по вашему мнению, полезны для здоровья всей семьи.

4.Выставка детских рисунков.

**IV. Итог. Рефлексия 2.**

* Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании?
* Сейчас я снова дам каждому карточку с вашим именем. Подумайте, куда вы её сейчас прикрепите. Напоминаю, кто стал знать больше о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

*Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)*

Приложение (картинки для рефлексии даны в уменьшенном виде)

 

