**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Пятницкая средняя общеобразовательная школа**

 **Волоконовского района Белгородской области»**

Конспект занятия по теме:

**«Правильное питание –**

**залог здоровья»**

Классный руководитель: учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Придворова Ольга Михайловна

**п.Пятницкое**

**2019г.**

**Пояснительная записка**

 Формирование у воспитанников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. Работа по данному направлению заключается в том, что для достижения гармонии с природой, самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о здоровье с детства, т.к. здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

 Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных  и витаминных  блюд, тем полноценнее обеспечение организма.

Учебное заведение представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у воспитанников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В Программе воспитания и содержания воспитанников направление «Физическая культура и формирование ЗОЖ» содержит раздел «Формирование культуры питания». Мероприятия, проводимые по данному разделу, дают возможность для проведения работы по формированию культуры питания, способствуют пониманию воспитанниками важности и значения правильного питания для их собственного здоровья. Именно младший школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребёнка   и формируется образ жизни, включая тип питания.

 **Актуальность данного мероприятия.**

 Возрастные особенности 10-летних воспитанников определяют выбор формы данного мероприятия: усвоение знаний о важности правильного питания является основой составной части сохранения и укрепления собственного здоровья; получения опыта работы в подгруппах с целью умения следовать заданному алгоритму, представлять продукт собственной самостоятельной деятельности.

 Воспитанники должны знать о режиме питания, витаминах, содержащихся в продуктах питания, правилах рационального питания. Занятие в форме проектной деятельности предполагает практическую деятельность, достаточно разнообразную и интересную. Основной принцип реализации поставленных целей – сотрудничество педагога и воспитанников, а также детей друг с другом.

**Цель:**

формирование у воспитанников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1.Актуализировать знания воспитанников о режиме питания, расширить представление о пользе витаминов, содержащихся в продуктах питания.

2.Способствовать осознанию воспитанниками, что правильное питание - залог здоровья.

3.Формировать у детей умение работать по заданному алгоритму, представлять продукт совместной деятельности, анализировать выполнение своей работы и работы группы.

4.Способствовать развитию познавательных процессов, мыслительной деятельности.

5.Формировать умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап занятия** | **Ход занятия**(до занятия дети разделены на 3 подгруппы) |
| ***Организационный момент****(-включение воспитанников в деятельность**-выделение содержательной области)* | -Здравствуйте, ребята! -Что мы желаем друг другу, говоря слово «здравствуйте»? (здоровья)-А вот этот сказочный герой выглядит не совсем здоровым. (**Слайд 1** - Карлсон)-Кто это? Из какого произведения? Кто автор?-Карлсон заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел?*Дети высказываются (простыл, много ест сладкого, нет режима питания, много ест на ночь…)* |
| *УУД на данном этапе:*умение слушать и вступать в диалог; умение сотрудничать с педагогом |
| ***Актуализация знаний*** | (*Обратить внимание на предположение детей о том, что Карлсон ест много сладкого*)-Вы все знаете, какой Карлсон сластена.-Вот его меню на день. Что вы о нем можете сказать?**(Слайд2)**-Что же необходимо для того, чтобы не заболеть, как Карлсон? -Что для этого нужно делать?- Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить правильно питаться? |
| *УУД на данном этапе:*умение слушать и вступать в диалог;умениеструктурировать знания;осознанное построение речевого высказывания в устной форме;выделение и осознание воспитанниками того, что уже усвоено; |
| ***Постановка проблемы*** | -Что такое **правильное питание** в вашем понимании? ….-Что нам сегодня предстоит выяснить. На какие вопросы будем находить ответы?**(Слайд3:**1*.Какие продукты относятся к полезным?**2.Что необходимо знать при правильном питании?**3.Для чего человеку правильно питаться?)* |
| *УУД на данном этапе:*умение структурировать знания;учиться обнаруживать и формулировать проблему совместно с педагогом;умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание через диалог и инициативное сотрудничество; |
| ***«Открытие» воспитанниками нового знания*** | - А как вы думаете, кто же определяет полезность продуктов питания?(*ответы детей)*-Оказывается, в Москве есть Федеральное государственное бюджетное учреждение **Научно-исследовательский институт питания** Российской академии медицинских наук. ( **ФГБУ «НИИ питания» РАМН**) (**Слайд4)** - Закройте глаза. Представьте себе, что мы находимся в институте питания. Здесь много различных лабораторий. И вы – сотрудники лабораторий. Каждая группа будет отвечать за выполнение своего исследования. **(Слайд 5.** **Правила работы в группе:****-Умей слышать и слушать****-Принимаем мнение каждого****-Правильно распределяем обязанности****-Помогаем друг другу)**Каждая команда работает над своим заданием.  ***I лаборатория:***1.Прочитать информацию о витаминах. 2.Рассказать о пользе витаминов, содержащихся в продуктах питания .***II лаборатория*** - Узнать, что же такое «пирамида питания» и тоже рассказать об этом.***III лаборатория*** - Рассказать о правилах питания( без правил в нашей жизни никак не обойтись)-У вас есть алгоритм работы. (выполнение задания по заданной инструкции).Работая по алгоритму, вы должны получить определённый результат в течение 15 мин. Все результаты озвучить(защита проекта).Каждый должен оценить свою работу. Не забывайте о том, что информация должна быть понятной, интересной, доступной.**Алгоритм выполнения задания** (1 группа)- о пользе витаминов1.Прочитайте всю данную информацию.2. Распределите между собой, кто о каком витамине будет рассказывать.3.На плакате схематически изобразите информацию. К каждому витамину подберите необходимые продукты питания и укажите, для чего он полезен.4. Подготовьтесь к защите вашего проекта.**Алгоритм выполнения задания** (2 группа) – пирамида питания.1.Прочитайте всю данную информацию.2. Распределите между собой обязанности (оформитель, докладчик, …)3.На плакате «заполните» правильно «пирамиду питания» необходимыми продуктами.4. Подготовьтесь к защите вашего проекта.**Алгоритм выполнения задания** (3 группа) – правила питания.1.Прочитайте всю данную информацию.2 Распределите между собой обязанности (оформитель, докладчик, …). 3. В каждом абзаце найдите ключевые слова, озаглавьте абзац.4. На плакате запишите получившиеся заголовки по порядку. Изобразите на циферблате часов время завтрака, обеда, полдника, ужина.5. Подготовьтесь к защите вашего проекта. |
| *УУД на данном этапе:*участвовать в коллективном обсуждении проблемы;строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками;пытаться обосновать свою точку зрения, приводя аргументы; |
| ***Самостоятельная работа в подгруппах*** | Работа по заданному алгоритму  |
| *УУД на данном этапе:*умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;умение выделять существенную информацию из заданной;умение преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя форму;умение выполнять действие по заданному образцу;умение участвовать в коллективном обсуждении проблемы;учиться уважительно относиться к позиции другого |
| ***Защита проектов.*** ***Анализ и оценка каждой группы.*** | Выступление групп |
| *УУД на данном этапе:*умение оформлять и представлять результат совместной продуктивной деятельности;умение слушать;умение анализировать собственную деятельность и работу группы |
| ***Закрепление*** | -Теперь мы снова закроем глаза. Представим, как мы покидаем институт, в котором так плодотворно поработали, и снова окажемся в стенах гимназии искусств.- Что мы хотели сегодня выяснить? (вернуться к вопросам, поставленным в начале занятия) (**Слайд 8)**- На все ли вопросы нашли мы ответ?- А над какой темой мы сегодня работали? Сформулируйте тему сегодняшнего занятия. **(Слайд 9)**-«***Правильное питание – залог здоровья»***-Мы говорили о здоровом питании, правилах и режиме питания, о полезных продуктах. А как понимаете выражение **«залог здоровья»?** (заложить, дать начало, создать фундамент).-Здоровое питание необходимо для физического и умственного развития. Из-за неправильного питания могут возникнуть различные виды болезней, связанные не только с желудком, но и с другими органами. Вернемся к нашему Карлсону, который заболел. Как вы думаете, понял ли он свои ошибки? Будет ли придерживаться правил правильного питания? **(Слайд 10)** -А вы?- Дома вам необходимо проверить меню нашей столовой. Все ли необходимые витамины содержаться в продуктах питания, которые мы употребляем в пищу(индивидуальные задания каждому: завтрак, обед, ужин). |
| *УУД на данном этапе:*происходит оценивание усвоенного материала;происходит принятие того, что было сделано на занятии;происходит личностная ориентировка на систему социальных ценностей  |
| ***Рефлексия*** | - Мы побывали с вами в роли экспертов в области питания. Выскажите свое мнение о совместной работе. **(Слайд 11)**-Мне кажется …-Я думаю …-Мне хочется…-Я узнал…**Песня о здоровом питании.** |
| *УУД на данном этапе:*умение определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех;формирование ценностных установок. |