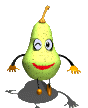
** **

**Внеурочное занятие**

**по программе «Разговор о правильном питании»**

**2 класс**

**Тема: «Из чего состоит наша пища»**

****

Составила и провела:

учитель начальных классов

I квалификационной категории

Капранова Светлана Валерьевна

**2014 год**

**Внеурочное занятие**

**по программе «Разговор о правильном питании»**

**2 класс**

**Тема: «Из чего состоит наша пища»**

**(2 занятие)**

**Цель:** Познакомить с основными группами питательных веществ и их

Функциями в организме человека.

**Задачи:**

* Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
* Дать представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
* Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья», проектор, экран, весы, ростомер, метр.

**Ход занятия.**

**Организационный момент.**

**Повторение.**

- О чём мы говорили на прошлом занятии? *(Сл. 1)*

(Из чего состоит наша пища)

- Вспомните основные компоненты, из которых состоит наша пища? *(Сл. 2)*

(Белки, жиры, углеводы, витамины)

- Для чего нашему организму нужны **белки**? *(Сл. 3)*

(Для роста)

- Где белков содержится больше всего?

(В продуктах животного происхождения)

- А в растениях? Назовите.

- Для чего нужны **жиры**? *(Сл. 4)*

(Источник энергии)

- В каких продуктах много жиров?

- Где жиров больше всего?

(Масло, колбаса, орехи)

**Работа по теме занятия.**

**-** Какие питательные вещества мы ещё не рассматривали?

- О чём мы будем говорить сегодня?

- Правильно. Сегодня мы поговорим об углеводах, витаминах и минеральных веществах.

**Работа в тетрадях.**

- Откройте тетради на стр. 12.

Прочитайте о чём говорят Петя и Роза Кузьминична.

- Для чего нужны **углеводы**? *(Сл. 5)*

(Как и жиры – это источник энергии)

- В каких продуктах они содержатся?

(Овощи, фрукты, ягоды, хлеб, крупа, сладости)

- Раскрасьте рисунок на стр. 13 и сделайте вывод

- Где углеводов больше в яблоках или в капусте? (В яблоках)

- Прочитайте, о чём говорят Даша, Роза Кузьминична и петя.

- Что ещё необходимо организму? *(Сл. 6)*

(**Витамины**)

- Что означает слово витамины? *(Сл. 7)*

(«Дающие жизнь»)

- Какие витамины вы знаете?

- В каких продуктах содержится витамин **А? В? С? Д? Е?** *(Сл. 8-17)*

- Для чего нужны витамины?

- А что ещё есть в продуктах? *(Сл. 18)*

**(Минеральные вещества)**

5 основных веществ:

Минеральные вещества рассеяны по всему организму.

Ученые считают также, что для нормальной жизнедеятельности организма ему необходимы железо, медь, марганец, цинк, йод, хром, кобальт, фтор, молибден, никель, стронций, кремний, ванадий и селен. Эти элементы входят в состав любого живого существа растительного и животного происхождения. Без них жизнь просто невозможна.

**Практическая работа**

- Чтобы узнать, как развивается ваш организм мы заведём «Дневник здоровья». (Тетрадь стр. 14).

- Мы сейчас проведём измерения вашего организма, а в конце учебного года ещё раз сделаем такие же измерения и сравним показатели. Тогда и узнаем, правильно вы питаетесь или нет.

Измерения детей:

1. Рост.
2. Вес.
3. Окружность грудной клетки:

А) в покое;

В) при вдохе.

**Дневник здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Мой рост  (см) | Мой вес  (кг) | Окружность грудной клетки | |
| В покое  (см) | При вдохе  (см) |
|  |  |  |  |  |

**Закрепление.**

- Одинаковым ли будет питание в разном возрасте?

(Тетрадь стр. 15, зад. 6)

Задание «Пищевая тарелка»

- Какой вывод вы можете сделать?

(Высказывания детей)

- Сколько раз в день нужно есть?

- Какой приём пищи должен быть самым насыщенным?

(Тетрадь стр. 15, зад. 7)

- Из чего состоит обед?

(Закуска, первое блюдо, второе блюдо, третье блюдо, десерт)

- Что нужно добавить в меню обеда на рисунке? Наклейте.

**Подведение итога.** *(Сл. 20)*

- Из каких веществ состоит наша пища?

- Какие советы можно дать по здоровому питанию?

**Рефлексия.**

- Что для вас было сегодня интересным?

- У вас на партах лежат круги. Нарисуйте смайлик с вашим настроением.

*(Сл. 21)*