**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 витаминов  1.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. | |