

Тема урока:
«Быть здоровым – это здорово!»

Введение

Питание человека оказывает огромное влияние на его здоровье. Особенно для детей младшего школьного возраста, ведь в этом возрасте усиленно растут и развиваются. И для нормального развития ребенку необходимо вести активный образ жизни, правильно и сбалансировано питаться.

Цель занятия: сформировать у детей 1-4 классов правильное представление о здоровом питании и необходимости вести активный образ жизни.

Задачи:

1. Формировать правильное представление о здоровье, здоровом питании, необходимой физической активности
2. Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья.
3. Развивать ответственность за сохранение своего здоровья.

План занятия

№	Этапы занятия	Время	Техническое обеспечение
1	Организационный момент. Энергизатор «Приветствие»	5 мин.	Приложение № 1. Презентация к уроку Приложение № 2. Анкета
2	Информационный блок «Процесс пищеварения»	10 мин.	Приложение № 3. Силуэт человека. Приложение № 4. Макеты органов
3	Игра «Вредное или полезное»	3 мин.	
4	Информационный блок «Режим питания»	5 мин.	
5	Энергизатор «Воздушный шар»	2 мин.	
6	Информационный блок «Движение - жизнь»	10 мин.	
7	Заключительная часть: рефлексия	5 минут	
Итого: 45 мин.			

Учитель: Здравствуйте, дети! Сегодня мы поговорим с Вами, от чего зависит наше здоровье и что нужно делать для того, чтобы оставаться здоровыми и успешными. Но сначала давайте поприветствуем друг друга.

Энергизатор «Приветствие»

По команде учителя «Утро!» участники здороваются за руку и говорят «Доброе утро!», по команде «День»- здороваются двумя руками и говорят «Добрый день!», по команде «Вечер!» - здороваются за руку, а левую руку кладут на плечо того, с кем здороваются. Вы повторяете команды в различной последовательности.

Учитель:

Какое слово мы говорим при встрече со знакомыми? Если это ваш одноклассник, то вы говорите: «Привет!». Если это взрослые, то обычно Вы говорите: «Здравствуйте». Знаете, как оно правильно пишется?

Учитель, следуя подсказкам, записывает слово на доске. Затем разбирает это слово с детьми.

«Здравствуйте» или «здравствуй» происходит от слова «Здоровье». Говоря «здравствуйте», мы приветствуем человека и также желаем ему быть здоровым и не болеть.

А теперь давайте, подумаем, почему мы всегда при встречах желаем человеку быть здоровым?

Дети размышляют и предлагают свои ответы.

Учитель: Желают, потому что здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Его нельзя поменять на новое, его нельзя купить в магазине или в поликлинике. Оно дается вам один раз и на всю жизнь.

Мы все иногда болеем: простудой, ангиной. И вспомните, когда вы болели и лежали в постели с температурой, вам ведь было тяжело. Вы чувствовали слабость, усталость, хотелось только одного - скорее выздороветь. Поэтому здоровье всегда должно быть на первом месте. Это самое важное, что есть у нас.

А теперь, давайте подумаем, что нужно для того, чтобы быть здоровыми?

Ученики отвечают, учитель может записывать ответы на доске.

Учитель: Вы совершенно правы - нужно правильно питаться и заниматься физкультурой. Накануне вы отвечали на вопросы анкеты о здоровом образе жизни. И вот что я выяснила: много наших ребят (подводит общие итоги анонимного анкетирования.).

Что же такое правильное или здоровое питание?

Учитель на доске рисует примерный силуэт человека (приложение № 1). Макеты органов человека (приложение № 2, макеты распечатать и вырезать) учитель прикладывает к силуэту человека и рассказывает о процессе пищеварения.

Учитель: Сейчас я расскажу вам о том, что происходит с пищей.

Зубы

Вначале мы начинаем жевать пищу. Пищу нужно очень хорошо пережевывать, не торопиться, чтобы желудку было легче ее переваривать.

Пищевод

Прожевав пищу, мы ее проглатываем, и она попадает в пищевод. Пищевод – это трубка длиной 22-30 см. Пища или вода в нем не проваливается вниз, а продвигается, так как пищевод очень узкий.

Желудок

Через пищевод пища попадает в наш желудок. В обычном состоянии он не занимает в нашем теле много места, но как только туда поступает еда, он начинает растягиваться и увеличиваться в размерах.

Пища в желудке смешивается со специальной жидкостью, которая называется **желудочным соком**. Этот сок содержит кислоту, слизь и другие вещества, которые помогают переваривать пищу.

Кишечник

Кишечник состоит из тонкой и толстой кишки. После желудка, уже превратившаяся в однородную кашу, пища переходит сначала в тонкую кишку, а затем в толстую. Стенки кишечника всасывают питательные вещества из проходящей по нему пищи.

Вот так проходит непростой процесс пищеварения. Столько разных органов помогают нам в том, чтобы обработать пищу, которую мы едим. Поэтому нам нужно есть здоровую пищу для того, чтобы наше тело получало полезные вещества.

Игра «Вредное или полезное»

В этой игре учитель задает вопросы и также рассказывает об пользе и вреде продуктов питания.

Учитель: Я буду называть продукт. Если он полезный, то вы хлопаете в ладоши. Если вредный, то топаете ногами.

Рыба. Легко и быстро переваривается в нашем организме, а еще она содержит белок, который помогает нам расти.

Торты. Торты содержат очень много сахара. А сахар очень вреден для наших зубов.

Геркулес – это очень полезная каша. Она повышает настроение и дает вам много энергии.

Морковь – это растительная пища. Она полезна для нашего кишечника, и она содержит витамин А, который полезен для зрения.

Печси. Содержит много сахара.

По желанию можно рассказать о других продуктах.

Для чего необходимо питание? Что оно нам дает?

Пища дает нам энергию. Если мы не поедим вовремя, то начинаем чувствовать усталость. Нам трудно бывает делать домашнее задание или

какую-нибудь работу по дому. Пища дает нам полезные вещества, которые помогают нам жить и расти. Это белки, Все мы знаем, что нам нужны витамины. Но как мы их получаем? Почти все витамины мы получаем с едой.

Учитель: А теперь другой вопрос. Сколько раз в день нужно питаться?
(Правильный ответ - не менее 3 раз)

Завтрак обязательно должен быть, так как он дает нам энергию на первую половину дня. Лучший завтрак и для взрослых, и для детей – это каши. Гречневая, пшенная, геркулес, перловая.

Обед в школе или дома. Он обязательно должен быть плотным, чтобы не уставать в течение дня, быть в хорошем настроении. В обед можно съесть суп, салат, овощи, гарнир.

Ужин. На ужин желательно употреблять легкую для желудка пищу: салаты, овощи, творог. Между завтраком, обедом и ужином должны быть перекусы? Из чего они могут состоять? (*фрукты, овощи, орешки, бутерброд с сыром и овощами из цельнозернового хлеба, стакан молока или кефира и т.д.*)

Энергизатор «Воздушный шар».

Учитель предлагает детям поиграть. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте это упражнение, когда устаете.

2. Движение – жизнь!

Учитель: Движение, физическая культура, прогулки и игры на свежем воздухе - все это помогает вашему организму быть здоровым. Если вы мало двигаетесь, то ваш организм будет страдать.

Много веков назад человеку всегда приходилось много двигаться. Он охотился, чтобы добыть мясо, доил своих коз или коров, чтобы добыть молоко, сажал картофель и поливал его, чтобы съесть. Для всего этого ему приходилось много двигаться. А что теперь? За продуктами мы идем в ближайший продуктовый магазин.

Учитель: Как думаете, почему некоторые дети и взрослые очень мало двигаются?

Ответы учеников: Они работают в кабинетах, ездят на машинах, сидят за компьютером, в телефоне.

Учитель: Знаете ли вы, что происходит с человеком, если он мало двигается?

У него появляется слабость, головные боли, его кости становятся хрупкими, а мышцы дряблыми. Человек быстро утомляется, ему трудно учиться. Также почти всегда появляется лишний вес. Ведь, как мы говорили, питание дает человеку энергию. Но если человек эту энергию не растрчивает, то тогда она превращается в жир.

Учитель: Как вы думаете, что нам нужно делать, чтобы больше двигаться?

1. На переменах не оставайтесь сидеть за своими партами. Вы долго сидели, и теперь вашему организму нужно движение. Сделайте наибольшую зарядку.
2. Не проводите много времени за компьютером, в телефоне. Это вредно для вашего позвоночника, для зрения. Лучше проведите это время за активной игрой.

Заключение

Учитель:

Мы сегодня говорили о здоровом образе жизни: много узнали о здоровом питании, о физической культуре. А теперь проверим себя, насколько мы усвоили знания. Я задам вам вопросы. Сможете правильно на них ответить?

Вопрос 1. Сколько раз в день нужно принимать пищу? (Не менее 3 раз)

Вопрос 2. Что нужно делать на переменах? (Активно двигаться, делать зарядку).

Вопрос 3. Что происходит с человеком, если он мало двигается? (набирает лишний вес, толстеет, начинает болеть).

Список литературы

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Родительский урок Здоровое питание для счастливого ребенка
http://rcmp-bur.ru/?page_id=4942
3. Сайт «Всероссийской акции «Здоровое питание - активное долголетие»<https://doit-together.ru/health/info/materials/>