

Тема урока:
**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК
 ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Цель: Ознакомить учащихся с основами правильного питания и положительным влиянием двигательной активности на растущий организм.

Задачи:

- ознакомить учащихся с основами правильного питания;
- ознакомить учащихся с понятием «двигательная активность»;
- обеспечить участников необходимыми теоретическими знаниями и данными о сбалансированном питании и необходимости двигательной активности.

Материалы: ватман - 4 шт., маркеры разных цветов, скотч, бейджи.

Урок рассчитанна учащихся 6-8 классов.

Продолжительность урока – 45 минут.

Приложения:

Приложение № 1. Презентация к уроку.

Приложение № 2. Запись физкультурной разминки.

Приложение № 3. Анкета по питанию (*анкетирование по питанию и физической активности учитель проводит накануне, чтобы на уроке обсудить результаты тестирования*)

Приложение № 4. Анкета по физической активности.

Материалы и ссылки:

Ссылка: 1. Сайт ТК «Nestle» <https://www.nestle.ru/>

2. Родительский урок. http://rcmp-bur.ru/?page_id=4942

№	Этапы	Материалы	Время, мин.
Вступительный			5
1	Энергизатор-приветствие		3
2	Знакомство группы с планом	План на слайде	2
Информационный			40
3	Что такое здоровый образ жизни?	Ватман, маркеры	6
4	Анализ анкет по питанию	Презентация	
5	Правило 1. Энергетическое равновесие.	Презентация	10
6	Правило 2. Сбалансированное питание.	Презентация	
7	Правило 3. Режим питания	Презентация	
8	Энергизатор «Физическая разминка»	Комплекс упражнений для разминки	5
9	Анализ анкет по физической активности	Презентация	3
10	Правило 4. Больше физической активности	Презентация	10
11	Игра «Физическая		

	активность: за и против»		
12	Рефлексия	Флипчарт	6
	Вывод		

Ход занятия

Вступительный этап

Вступительное слово учителя

Сегодня на уроке будем говорить о здоровом образе жизни. Ведь недаром сказано: «Человек должен знать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого...»

Энергизатор-приветствие «Комплимент»

- Прежде чем начать серьезный разговор, мы поиграем в «Комплименты». А что такое комплимент? (*добрые, приятные слова*).
- Становимся в круг, и каждый по очереди делает комплимент своему соседу справа. (*учитель задает темп и позитив игры*)
- Как чувствовали себя, когда выполняли это задание? (*не очень уверенно, стеснялись*)
- Как говорили комплименты? (*некоторые громко, четко, а другие тихо и неуверенно*).

Знакомство группы с планом. (слайд)

Информационный этап

Что такое здоровый образ жизни? (слайд)

(*здоровое питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, режим и т.д.*)

- Сегодня поговорим о самом главном: правильном питании и необходимости регулярной физической активности. Уверена, что каждый из вас очень много слышал и знает про полезные и вредные продукты, про необходимость много двигаться и заниматься спортом. Но все ли правильно делаете вы сами, ваши друзья, знакомые, родители?

Анализ анкет по питанию

- Давайте посмотрим на результаты анкетирования по питанию. (*учитель обращает внимание детей на низкий процент по полноценному питанию или говорит о хороших соотношениях по данному показателю*)
- А сейчас мы рассмотрим правила здорового образа жизни.

Первое правило- Энергетическое равновесие (слайд)

Энергетическая ценность рациона питания должна равняться энергозатратам. Недоедание способствует снижению массы тела, но на этом фоне развиваются серьезные нарушения в обмене веществ.

А переедание приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Только если мы едим досыта (но не переедаем), мы в состоянии «обуздать» аппетит, поскольку именно так мы можем избежать приступов обжорства и всевозможных «перекусов».

Учитель: Все ли понятно по энергетическому равновесию? Почему нельзя переедать? Почему нельзя голодать?

Второе правило здорового образа жизни - Сбалансированность питания*(слайды)*

- Первостепенное значение имеет **белок** - питание, которое необходимо для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Особенно богаты белками **мясо, рыба, молоко, орехи, сыр**, а также **хлеб, крупы, бобовые и яйца**.

- Рацион питания должен включать сбалансированное количество **простых углеводов** (сахар, конфеты, торты, сладкие напитки, варенье, мед) и **сложных углеводов** (крупы (рис, гречка, овсянка, пшено, кукуруза), картофель, бобовые, хлеб, макаронные изделия).

- Для роста и развития необходимы также **жиры**. Источником животных жиров является **сало, сливочное масло, сметана, сыры**. Источником растительного жира являются **растительные масла, орехи, овсяная и гречневая крупы**.

Важным компонентом является также наличие в рационе **пищевых волокон** (**сухофрукты и бобовые** (соя, чечевица, сушеная фасоль), а также продукты на основе цельного зерна (рис, хлеб, паста, мука, овес).

Овощи и фрукты также являются естественными источниками пищевых волокон.

Ребята, для сбалансированного питания нужны какие-то особенные продукты? Может ли растущий организм для правильного развития существовать без жиров? Углеводов? Белков?

Третье правило - Режим питания

Наиболее оптимальным для организма является такой режим, при котором время между приемами пищи составляет 3-4 часа, что соответствует 4-5 разовому питанию. При этом с завтраком должно поступать около 25% энергии дневного рациона, на обед - около 35%, на ужин - около 25%, и порядка 15% энергии рациона должно приходиться на перекусы (второй завтрак, полдник).

Какие выводы мы можем сделать по правилам питания? (каких продуктов нужно есть меньше, каким продуктам нужно отдавать предпочтение, можно ли голодать или переедать)? (ответы записать на доске, а затем открыть слайд).

Вывод:

- Остерегайтесь жиров и сладостей!
- Выбирайте разнообразные продукты!
- Предпочтение отдавайте овощам и фруктам!
- Соблюдайте режим питания!
- Не голодайте!

И прежде чем перейти ещё к одному правилу здорового образа жизни, я предлагаю сделать разминку. *(разминку учитель может приготовить сам или подготовить для показа одного ученика, а также можно использовать видео с разминкой в приложении.*

Физкультурная разминка.

Предложите участникам встать в круг.

После разминки учитель спрашивает: Как ваше самочувствие? Для кого было сложно делать упражнения? Понравились ощущения?

Анализ результатов анкетирования. (слайд)

Сейчас мы посмотрим на результаты анкетирования по двигательной активности. (учитель рассказывает о процентном соотношении детей с нормальной физической активностью и детей с низкой физической активностью)

Четвертое правило здорового образа жизни – Больше активности! (слайд)

Двигайтесь. Всевозможные исследования не перестают подтверждать и без того очевидный факт: регулярные физические нагрузки оказывают большое влияние на наше физическое и психическое здоровье. Физическая активность повышает иммунитет, поддерживает организм в тонусе, помогает контролировать вес, а также служит отличным средством расслабления после стресса. Как потратить энергию с умом? Очень просто: регулярно посвящайте часть своего свободного времени активному отдыху - прогулкам, катанию на велосипеде, роликах. Лучше заниматься спортом часто и понемногу, чем время от времени перегружать себя большими нагрузками. Пусть физическая активность станет неотъемлемой частью вашей жизни!

Учитель: К какому решению вы пришли, получив новые знания о необходимости физической активности? (каждый день уделять прогулкам, катанию на велосипеде и т.д.)

Вывод: (слайд)

- Ежедневно уделять часть своего свободного времени (не меньше 60 минут) активному отдыху: прогулкам, катанию на велосипеде, роликах.

- Заниматься спортом часто и понемногу, не выматывая себя большими нагрузками.

- Пусть физическая активность станет неотъемлемой частью вашей жизни!

Игра «Физическая активность: за и против» (10 мин)

Группа делится на две части. (Предложить участникам встать в круг и рассчитать на «первый-второй»). Первые номера становятся одной командой. Вторые номера входят в другую команду. Один ученик остается вне команды. После деления первой команде предлагается убедить сомневающегося участника в необходимости двигательной активности, а второй – в неактивности. Каждая команда должна убедить его перейти именно к ней. Вы сейчас высказываете преимущества, привлекая сомневающегося в свою команду. Свои предложения каждая команда высказывает по очереди.

Рефлексия

В заключение учитель просит ребят продолжить предложение:

«Я узнал(а)...»

«Я понял(а)...»

Вывод:

Учитель предлагает сделать вывод. (слайд)

Следуя этим правилам, вы сможете следить за своей физической активностью и составить свое собственное разнообразное, сбалансированное

меню, которое станет основой здорового образа жизни и отличного самочувствия.

Результаты не заставят себя ждать!