**Конспект занятия : «Зачем человек питается» (1 класс)**

**Цели и задачи:**

* сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
* помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
* работать над формированием  устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование:

* интерактивная доска
* ноутбук
* проектор
* акустические колонки
* презентация

Ход занятия:

Организационный момент

 Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ  (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время,  особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

1. Здоровый образ жизни – это:

1) Соблюдение режима дня.

2) Соблюдение режима питания, правильное питание.

3) Закаливание.

4) Физический труд.

5) Соблюдение правил гигиены.

2. Режим дня, что это такое? *(ответы детей)*

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!

 3. Зачем человек ест? *(ответы детей)*

4. Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? *(ответы детей)*

5. Вывод: человеку необходимо питаться.

6. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

7. Сколько раз в день необходимо питаться? *(ответы детей)*

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

8.«Прежде чем за стол мне сесть,  я подумаю, что съесть» - почему так говорят? *(ответы детей)*

     Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с  18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

        Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

9. Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

* Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;
* Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;
* Молочные продукты – 2-3 порции в день;
* Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;
* Зерновые – 5-7 порций в день.

10. Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

11. Второй завтрак (в школе):

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хорошийзавтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

12. Обед:

Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища

13. Чем можно заняться после обеда? *(ответы детей)*

* Попрыгать.
* Почитать книгу.
* Порисовать.
* Потанцевать.
* Побегать.
* Поиграть с конструктором.

14. Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Какие вы знаете молочные продукты? *(ответы детей)*

15. Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

17. «Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? *(ответы детей)*

18. Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

 Подожду, когда Матрёшка   
 Упадёт сама в траву. (*Яблоко)*

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают. (Банан)

Синий мундир, белая подкладка,  
В середине - сладко. (Слива)

Этот плод сладкий хорош и пригож,   
На толстую бабу по форме похож. (Груша)

Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (Киви)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ... (Ананас)

По вертикали:

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он.  
Когда чистишь – слезы льешь. (*Лук)*

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка. *(Капуста)*

Что это за рысачок   
Завалился на бочок?   
Сам упитанный, салатный.   
Верно, это … (Кабачок)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь. (Репка)

19. «Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

Организму важно не только  поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима  физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений.  30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Запомните правило:

*«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

20. Рациональное питание:

    Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка -рациональное питание, режим дня, прогулки на воздухе.

    Рациональное питание быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

    Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

21. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

25. Золотые правила питания:

* Главное – не переедайте.
* Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Мойте фрукты и овощи перед едой.
* Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

22. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый        ловкий        статный        крепкий

сутулый        бледный        стройный        неуклюжий

сильный        румяный        толстый        подтянутый

ВЫВОД:  *КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.*

23. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

СПАСИБО!  БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!