МИНИСТЕРСТВО

ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания

Краснодарского края

«Краснодарский социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |  |
| Заместитель директора ГКУ СО КК |  | Директор ГКУ СО КК |
| «Краснодарский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» |  | «Краснодарский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Скрыпченко |  | \_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Кульчицкая |
| «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года |  | «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года |

**Открытое занятие на тему:**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

Разработчик: воспитатель отделения диагностики

и социальной реабилитации Мирвис И.Г.

Краснодар

2017

**Открытое занятие**

**на тему: «Правильное питание - залог здоровья»**

**Цель:** формирование знаний о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

***- обучающие:*** формирование умения выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний о значении продуктов питания**;**

***- развивающие:*** способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

***- воспитательные:*** воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.

**Методы и приемы:**

***- наглядный*** (презентация, кроссворд, плакат);

***- словесный*** (рассказ, беседа);

***- практический*** (разгадывание кроссворда, составление цветка из лепестков с пословицами, игра).

**Формы работы:** фронтальная, самостоятельная, групповая.

**Оборудование:** мультимедийная установка, ноутбук, презентация к занятию;

плакат с кроссвордом, маркер; рисунок цветка «Цветик – семицветик» на мольберте, полоски с пословицами; карточки двух цветов – красные и зеленые; ваза для продуктов, продукты на шпажках: морковь, банан, грецкий орех, яблоко, лимон, чеснок и ложечка с медом, салфетки; памятки в подарок детям на тему: «Пирамида здорового питания».

**Предварительная работа:** чтение сказки В. Катаева «Цветик – семицветик», разучивание стихотворений наизусть.

**Ход занятия:**

Здравствуйте! Слово, какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

***(Слайд 2).***

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь».

***(Слайд 3).***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели.

- Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки В. Катаева «Цветик – семицветик»? (*Чтобы мальчик стал здоровым.)*

Сейчас мы с вами тоже сделаем свой волшебный «цветик-семицветик». Вам нужно выбрать пословицы, которые относятся к здоровью и прикрепить к нашему цветочку, будьте внимательны *(дети определяют нужные пословицы и составляют* «цветик-семицветик» на ***плакате с изображением основания цветка).***

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Где здоровье, там и красота.

3. Здоров будешь – все добудешь.

4. Забота о здоровье – лучшее лекарство.

5. Если хочешь быть здоров - правильно питайся.

6. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

7. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

8. Хлеб – всему голова.

9. Кто рано встает – тому Бог дает.

10. Семь раз отмерь – один раз отрежь.

11. Один в поле не воин.

12. Старый друг лучше новых двух.

13. Без труда не выловишь и рыбки из пруда.

- Молодцы, ребята. Вы хорошо справились с заданием. Теперь и у нас с вами есть волшебный цветок.

***(Слайд 4)***

- Древние греки мало болели и долго жили. Отчего это зависело? Они ели растительную пищу, мало употребляли мяса, не знали табака, много двигались. В школе полдня занимались наукой, а полдня физическими упражнениями. - Для чего человек должен есть? *(Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить).* Может ли человек обойтись без пищи? *(Может, но недолго.)* Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья, и сегодняшнее занятие мы посвятим именно этой теме – теме здорового питания. Сегодня мы узнаем простые секреты здорового питания, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на ваш организм. Поэтому от того, как вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровье и работоспособность.

- А что значит правильно питаться?

*(****Слайд 5*** с изображением пирамиды питания).

- Давайте вместе с вами рассмотрим пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения.

- А кто-нибудь видел такую пирамиду?

- Молодцы, ребята, вы очень наблюдательны. Действительно такая пирамида находится в нашей столовой.

- Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты питания человека.

- В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшенную и кукурузную.

***(Слайд 6).***

***Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи.***

- Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов.

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний.

Ягоды – настоящий кладезь витаминов. Ягоды – это важный компонент здоровой пищи, который легко включить в наш рацион. Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты.

Овощные и фруктовые соки полезны всем. Не отказывайтесь от этой вкуснятины, и вы будете чувствовать себя превосходно.

***(Слайд 7).***

***Третья ступень пирамиды –***

***это мясо, рыба, птица и молочные продукты.***

Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное.

Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь.

***(Слайд 8).***

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные «деликатесы» включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят.

***(Слайд 9).***

***На вершине пирамиды здорового питания –***

***сладости, соль и сахар.***

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес.

Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. И будете здоровы.

Это и есть те простые секреты здорового питания!

***(Слайд 10).***

**Физкультминутка.**

- Чтобы быть здоровым важно не только правильно питаться, но делать гимнастику. Я приглашаю вас на разминку (***музыкальный слайд*** 5).

Нашему организму необходимы витамины, а чтобы узнать в каких овощах и фруктах они содержаться нужно, разгадать кроссворд.

***(Слайд 11).***

**Кроссворд "Витамины"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **М** | **О** | **Р** | **К** | **О** | **В** | **К** | **А** |  |  |  |  |
|  |  | **П** | **О** | **М** | **И** | **Д** | **О** | **Р** |  |  |  |
| **К** | **А** | **П** | **У** | **С** | **Т** | **А** |  |  |  |  |  |
|  | **Б** | **А** | **К** | **Л** | **А** | **Ж** | **А** | **Н** |  |  |  |
|  |  |  | **З** | **Е** | **М** | **Л** | **Я** | **Н** | **И** | **К** | **А** |
|  |  |  | **С** | **Л** | **И** | **В** | **А** |  |  |  |  |
|  |  | **Ч** | **Е** | **С** | **Н** | **О** | **К** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т** | **Ы** | **К** | **В** | **А** |  |  |  |

**Загадки**

*(для разгадывания кроссворда)*

**1**. Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.

Но не хитрую плутовку, а хрустящую ... **(морковку).**

**2.** Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки.

Всех круглее и краснее, он в салате всех вкуснее. **(Помидор)**

**3.** С листьями, а не книжка,

Кругла, а не пышка,

С водой, а не болото,

Скрипит, а не ворота. **(Капуста)**

**4.** Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный… **(баклажан).**

**5.** На припеке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,

Разгребаем стебельки, собираем огоньки. **(Земляника)**

**6.** Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. **(Слива)**

**7.** Маленький, горький, луку брат. **(Чеснок)**

**8.** В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена. **(Тыква)**

***(Слайд 12).***

***Игра: «Угадай на вкус».***

- Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами. Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны. (*Педагог вызывает поочередно детей для участия в игре).*

* Этот корнеплод богат витамином «А», который очень полезен для зрения (морковь).
* Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга (банан).
* Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней (мед).
* Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы (чеснок).
* Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет (грецкий орех).
* **Этот фрукт полезен** абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. Содержит много витаминов и очень полезен для зубов и десен (яблоко).
* Этот фрукт силен в борьбе с простудой и содержит большое количество витамина «С» (лимон).

- Молодцы, ребята!

- **Сейчас мы подведем итог нашего занятия** и проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты здорового питания.

-Из списка предлагаемых продуктов питания выберем продукты полезные для нашего организма. Если вы считаете, что это полезный продукт питания - поднимите зеленый квадрат. Если нет – красный.

***Слайды (13 - 30) с изображением продуктов:*** гречневая каша, рыба, кефир, чупа-чупс, чеснок, пицца, клубника, помидоры, яблоки, йогурт, торт, мед, лимон, творог, лапша «Доширак», гамбургеры, картофель «Фри», пепси-кола.

-Молодцы, ребята! Теперь вы знаете секреты здорового питания.

- Ну, а сейчас послушаем наших ребят, они подготовили стихотворения наизусть.

***1 ребенок:*** Человеку нужно есть,

Чтобы встать и, чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться.

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

***2 ребенок:*** Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

***3 ребенок:*** Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случится нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже нужен режим,

Тогда от болезней мы убежим.

***4 ребенок:*** Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать.

Плюшки, конфеты, печенье и торты

В малых количествах детям нужны.

Запомни, воспитанник, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет.

***(Слайд 31).***

**Главное в жизни – это здоровье!**

**С детства попробуй это понять! Главная ценность – это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять!**

Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. И в подарок вам памятки «Пирамида здорового питания».

- На этом наше занятие подошло к концу.

**Литература**

1. Васильева Н.Ю. Поурочные разработки по курсу "Окружающий мир". 3 класс. - М.: ВАКО, 2013. - 384 с. - (В помощь школьному учителю).

2. Азбука правильного питания. 1 - 2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, сказки, исторические справки / авт.-сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008. - 172 с.

3. Волина В.В. Учимся играя. –М.: Новая школа, 1994. – 448 с.

4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. - М.: Издательство "Глобус", 2010. - 256 с. - (Воспитательная работа).

5. Саляхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. 1-4 классы / Л.И. Саляхова. - М.: Глобус, 2007. - 367 с. - (Классное руководство).

6. Формирование здорового образа жизни у младших школьников/ авт.-сост. Т.Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.