

Бубукина Ирина Николаевна

учитель

МБОУ «СОШ №1»

г. Канаш, Чувашская Республика

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

***Аннотация:** в статье представлена методическая разработка внеклассного мероприятия «Здоровое питание – залог нашего здоровья» для обучающихся 4 класса. Цель занятия – систематизация и расширение знаний детей о правильном питании как составной части здорового образа жизни. Определены задачи, планируемые личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные результаты, форма проведения, приведён подробный сценарий мероприятия, включающий психологический настрой, определение темы, игровые задания, чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова, составление режима питания, работу с пословицами, физминутку, рефлекссию и формулирование «золотых правил питания». Материал адресован классным руководителям и учителям начальных классов.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, здоровый образ жизни, внеклассное мероприятие, младшие школьники, режим питания, полезные и вредные продукты, игровые задания, классный час.*

Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья, сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни. Задача правильного и рационального питания заключается в том, чтобы пища, поступающая в организм, была полноценной, содержащей углеводы, жиры и белки.

Занятие «Здоровое питание – залог нашего здоровья» способствует развитию интереса к познанию здорового образа жизни, а именно правильному питанию. В ходе занятия ребята выделяют основные характеристики полезных продуктов, практически применяя знания через участие в составлении меню и

полезных советов о правильном питании. Через включение в поисково-мыслительную деятельность дети лучше познают мир, активизируется их мыслительная и познавательная деятельность, расширяется объем знаний об основах здорового питания. Итогом занятия является вывод детей о том, что правильное питание – это залог нашего здоровья.

Цель.

Систематизация и расширение знаний детей о правильном питании как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- сконцентрировать внимание обучающихся на ценностях здоровья и долголетия;
- формировать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
- развивать коммуникативные умения: умения работать в группе, грамотно объяснять свою мысль;
- воспитывать культурную, всестороннюю развитую личность и формировать собственное я – позиции сохранения и защиты собственного здоровья.

Тематическое направление методической разработки: оздоровительная.

Тема мероприятия: «Здоровое питание – залог нашего здоровья»

Целевая аудитория: 4 класс.

Планируемые результаты.

Личностные: ученик получит установку на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здорового образа жизни.

Регулятивные: ученик получит возможность развития способности принимать и сохранять задачи занятия, планировать их реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные: ученик получит возможность приобретения знаний об основах рационального питания, правильных и неправильных продуктах, жирах, белках, углеводах, витаминах, о здоровом образе жизни, умений пользоваться знаково-символическими средствами.

Коммуникативные: ученик получит возможность сотрудничать с одноклассниками, с учителем для успешной работы с целью решения поставленных задач; формулировать собственную позицию и мнение при оценивании своей работы, формулировать умение грамотно отвечать на вопросы.

Ожидаемый результат: понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, особенно, младшего школьного возраста

Форма проведения воспитательного мероприятия: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.

Мероприятие рекомендовано классным руководителям, учителям начальных классов. В ходе реализации данного мероприятия обучающиеся получат необходимую информацию о правильном питании, научатся различать и называть время принятия пищи, отличать полезные и вредные продукты, соблюдать основные правила гигиены питания.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, компьютерная презентация в программе Power Point, карточки с заданиями, памятка «Полезные советы», кроссворд.

I. Основная часть.

Сценарий воспитательного мероприятия.

Ход и содержание мероприятия.

1. Организационный момент (психологический настрой).

Здравствуй, – ты скажешь человеку

Здравствуй, – улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет!

Своим приветствием я желаю вам всем здоровья.

– Ребята, а теперь повернитесь, улыбнитесь друг другу и пожелайте здоровья.

2. Определение темы и цели. Актуализация опорных знаний.

– Посмотрите на доску. Буквы в словах перепутались. Расставив буквы верно, вы сможете узнать тему нашего сегодняшнего классного часа (дети у доски собирают название темы из букв)

(Появляется тема «Здоровое питание – залог нашего здоровья»)

– Исходя из темы, попробуем сформулировать цели занятия?

(ответы детей: познакомится с правилами и режимом питания; формировать представление о полезных продуктах питания)

– Ребята, сегодня мы продолжим наше путешествие по дороге правильного питания. На пути нам будут встречаться различные задания. Но я уверена, вы с ними успешно справитесь. И на пути у нас первое задание.

Игра «Что полезно, что не полезно» (работа в группах).

– У каждой группы на столе лежат карточки с названием продуктов. Разбейте их на две группы: полезные и не полезные (Дети успешно делят все продукты на две группы, обосновывая свой выбор)

Полезные: рыба, кефир, фрукты, овощи, молочные продукты, геркулес.

Неполезные: пепси-кола, фанта, чипсы, сухари, жирное мясо, сало, торты, шоколадные конфеты.

– Молодцы, ребята! Вы отлично справились с этим заданием. Но, к сожалению, не все дети употребляют в пищу только полезные продукты. Вот, что произошло с девочкой в стихотворении С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» (чтение учителем стихотворения)

– Как вы думаете, почему Юля плохо кушала? (ответы детей)

– Что интересного ей рассказал врач? (ответы детей)

– Можно ли есть только те продукты, которые ты любишь? (ответы детей)

– Скажите, какая основная мысль в этом произведении? (дети высказывают свое мнение)

«Загадки с грядки».

– «Овощи и фрукты – кладовая здоровья» – почему так говорят?

(Ответы детей)

Задание – отгадайте загадки о овощах и фруктах (используются слайды презентации).

1. Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. (Банан)

2. Дольку этого плода

В чай кладем мы иногда,

Ароматней и вкусней

В чашке чай бывает с ней. (Лимон)

3. Эта рыжая девица

Под землей от нас таится,

Но зеленый веер свой

Выставляет над землей. (Морковь)

4. Я – красна, я – кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква)

5. Не бодем больше гриппом,

Не боимся сквозняка,

Все лекарства заменяет

Нам головка...(чеснока).

6. Он шипы свои выставил колко.

Шипы у него – как иголки.

Но мы не шипы у него соберем,

Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)

7. Этот красный корнеплод

Для борща нам подойдет.

И его ж в вареном виде

В винегрете мы увидим. (Свекла)

– Ребята, вы молодцы, много загадок отгадали. Все фрукты и овощи, которые вы назвали, содержат витамины, которые и укрепляют наше здоровье.

Игра «Веселая эстафета» (ребята по очереди передают по цепочке друг другу мяч, называя овощи и фрукты)

Физминутка.

Тихо все ребята встали

Руки дружно все подняли

Развели их в сторону

Посмотрели, ровно ли,

Опустили разом вниз,

Тихо, тихо сели вниз.

(дети повторяют движения за учителем)

Продолжение работы над темой.

– Вы узнали, какие витамины необходимы нашему организму для организации правильного питания, в каких продуктах они содержатся. А мы продолжаем наше путешествие по дороге здоровья. Обязательно соблюдать режим питания? (ответы детей)

– А сколько раз в день человеку необходимо питаться? (ответы детей 4–5 раз)

– Давайте вместе составим режим питания.

– Самый лучший режим – это прием пищи 5 раз в день.

1 завтрак: с 7 ч. до 8 ч.

2 завтрак: с 10 ч. до 11 ч.

Обед: с 13 ч. до 14 ч.

Полдник: с 16.00 ч. до 17.00 ч.

Ужин: в 19.00 ч.

«Это интересно!»

– Задание – команде требуется сложить карточки парами, чтобы получились пословицы на тему питания.

(Карточки с пословицами заранее нарезаются и перемешиваются)

Предлагаемые пословицы:

- Ешь больше рыбки – будут ножки прытки.
- И обед не обед, коли к обеду хлеба нет.
- Человек не живет, чтобы есть, а ест, чтобы жить.
- Поработаешь до поту – поешь в охоту.
- На вкус и цвет товарищей нет.
- У всякого свой вкус – один другому не указчик: кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Ешь просто, проживешь лет до ста.
- Какая еда – такая и ходьба.
- Каково житье – таковы еда и питье.
- С чаем тепло зимой, с чаем не страшен и зной.
- С хорошим поваром – жить не тужить.

II. Подведение итогов.

- Посмотрите на наши правила. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым? (соблюдать режим питания, есть полезные продукты)
- Послушаем стихотворение об этом (дети читают стихи)

Ученик:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.

Ученик:

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь

Ученик:

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Дети все вместе:

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие

Рефлексия.

– Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. И я надеюсь выбудете правильно питаться, а это залог вашего здоровья.

– Каковы же эти секреты?

– Давайте подведем итог и составим золотые правила питания.

Ответы детей:

– Не переедайте.

– Ешьте простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

– Кушайте больше фруктов и овощей.

– Соблюдайте режим питания – кушайте в одно и то же время.

– 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 готовил вам еду.

Вывод. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Никто о тебе не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

Список литературы

1. Жукова Л.В. Внеклассное мероприятие «Правильное питание – путь к здоровью» / Л.В. Жукова. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2023/01/21/vneklassnoe-meropriyatie-pravilnoe-pitanie-put-k> (дата обращения: 15.09.2026).