

Факультативное занятие
«По ступенькам правил здорового питания»
2 класс

М. М. Тупякова,
учитель начальных классов
гимназии № 1 г. Мосты

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении.

Важнейшим фактором здоровья учащихся является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия и значительные. Заменить их нельзя ничем. Необходимо научить человека учиться строительству своего здоровья», – говорил академик Н. М. Амосов.

Питание играет огромную роль в жизни человека, особенно в период его роста и развития, который связан с обучением в школе. Для сохранения здоровья и работоспособности школьников в этих условиях необходимо, чтобы получаемая ежедневно пища полностью возмещала то количество энергии, которое учащийся затрачивает в течение суток.

Отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

В этой связи разговор о правильном питании целесообразно начинать с детьми младшего школьного возраста, где закладываются основы отношений человека с окружающим миром.

Программа **факультативного занятия «По ступенькам правил здорового питания»** представляет собой систему занятий со здоровьесберегающей направленностью. Учащиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, у них формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Строить занятия необходимо с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Эти особенности и учитывались при отборе содержания предъявленной темы. Предлагаем вашему вниманию **занятие «Лес – кладовая природы» для учащихся 2 класса.**

Цель: к концу занятия учащиеся должны усвоить, что лес является кладовой природы – источником витаминов.

Задачи: углубить знания учащихся о дарах леса – грибах, ягодах; расширить представление детей о пользе для здоровья лесных растений; содействовать воспитанию позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению и бережного отношения к богатствам природы.

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, презентация, пособие для учащихся учреждений общего среднего образования с русским и белорусским языками обучения «По ступенькам правил здорового питания», словарь Ожегова, картинки с изображениями зверобоя, берёзы, одуванчика, ромашки, бледной поганки, мухомора; клубок ниток, сигнальные карточки, раздаточный материал.

Форма проведения: путешествие.

Ход занятия

I. Организационный этап

Учитель. Прозвенел звонок весёлый,

Встреча важная у нас.

Постарайтесь всё понять,

Учитесь тайны открывать.

II. Постановка цели и задач занятия. Мотивационный этап

Учитель. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие.

А куда – вы узнаете, если отгадаете **загадку**.

Богатырь стоит богат, угощает всех ребят:

Ваню – земляникой, Танечку – черникой,

Машеньку – орешком, Петю – сыроежкой.

Костеньку – малинкой, Васю – хворостинкой. (*Лес.*)

Значит, о чём мы сегодня на занятии будем говорить? Ребята, а где в нашей жизни эти знания могут пригодиться? Тема нашего занятия: «Лес – кладовая природы». Как вы понимаете слово кладовая? В словаре Ожегова написано, что кладовая – это помещение для хранения товаров, припасов, материалов. Что же полезного для человека хранится в лесу?

И сегодня мы с вами попробуем выяснить, какую же пользу для здоровья человека приносят лесные дары.

III. Основная часть

Учитель. А чтобы мы в лесу не заблудились, вести нас будет волшебный клубочек.

Ты катись, катись, клубочек,

Через кустик на пенёчек,

По полянкам нас веди –

Да и ягодку найди!

Клубочек привёл нас на Ягодную лужайку.

Работа по учебному пособию с. 32-33.

Учитель. На ягодной лужайке очень много чудес и загадок. Давайте попробуем отгадать загадки, а затем запишем отгадки в пустые клеточки. (*Земляника, черника, клюква, малина.*) А какие ягоды вы больше всего любите? А узнать с закрытыми глазами смогли бы их?

Игра «Определи по вкусу». Играющим завязывают глаза и дают попробовать ягоды (земляника, малина, черника, клюква). Вкусные? А они ещё и очень полезные. В чём их польза для здоровья?

Учитель. Лесные ягоды очень богаты полезными веществами – витаминами и минералами, поэтому употреблять в пищу их нужно как можно чаще. Самое большое количество витаминов содержится в свежих ягодах. А в зимнее время можно использовать сушёные и замороженные ягоды. Ребята, почему же наш клубочек не хочет вести нас дальше? Я догадалась: среди ягод есть лишняя. А вот какая, подумайте. *(Клюква, растёт на болоте.)*

Чтобы отправиться дальше в путь, вам необходимо в задании 3 обвести ягоды, которые растут в лесу. *(Самостоятельная работа.)*

Физкультминутка.

Учитель. А сейчас я предлагаю вам отправиться дальше в путь.

Чтобы нам не заскучать – прошу песню запевать. *(Дети поют песенку и танцуют, взявшись за руки.)*

За малинкой в лес пойдём, в лес пойдём. *(Идут в хороводе, взявшись за руки).*

Спелых ягод наберём, наберём. *(Дети изображают, как собирают ягоды).*

Солнышко высоко *(показывают на солнышко),*

А в лесу тропинка *(показывают тропинку).*

Сладкая ты моя, ягодка-малинка. *(Бегут по кругу, взявшись за руки.)*

(Т. Волгина)

Учитель. Ты катись, катись, клубочек,

Через кустик на пенёчек,

По полянкам нас веди –

И растения найди!

Наш клубочек привёл нас на Лекарственную полянку. Дети, посмотрите, а на полянке-то у нас ничего не видно. Чтобы оживить нашу полянку, вам надо, работая в паре, узнать, какие растения здесь есть. Для этого из каждой строки нужно выписать только буквы русского алфавита.

Зверобой, одуванчик, берёза, ромашка.

Учитель. Вы молодцы, правильно справились с заданием! Эти растения имеют лечебную силу, и, если их употреблять в пищу, можно защитить себя от болезней. Из сообщений наших ребят вы узнаете много нового и интересного об этих растениях.

Одуванчик

Это весёлое растение, с пышной белой причёской, где только не растёт! На поле, на лугу, да и около дачного участка обязательно встретится этот цветок.

Зацветает одуванчик ещё весной. Цветки у этого растения ярко-жёлтые, издали кажется, будто маленькие цыплята в траве копошатся. Из молодых листьев и стеблей одуванчика делают вкусный салат. А из цветков этого растения, оказывается, можно приготовить варенье. Используют одуванчик и в медицине. Препараты на основе одуванчика помогают от многих болезней.

Берёза

Стройная, с тонкими длинными ветвями и раскидистой кроной, она привлекательна во все времена года. Её все знают, это самое распространенное дерево. Самым полезным в берёзе является её сок – лекарство от ста хворей. В старину говорили: «Три недели пьёшь берёзовый сок – здоров будешь весь год». Люди собирают этот сок и используют для утоления жажды и насыщения организма витаминами. Важно знать, что собирать сок надо очень аккуратно, стараясь не навредить дереву и никогда не надо брать больше сока, чем требуется.

Ромашка

Цветы ромашки имеют удивительные целительные свойства, подмеченные ещё в древности. Отвары и настои этого цветка используют как жаропонижаю-

щее и успокоительное средство. Хорошо ромашка помогает и в решении проблем пищеварения. Ромашка в нашей стране является символом доброты и чистоты. Этот цветок часто упоминается в народных песнях.

Учитель. Что показалось вам особенно интересным в этих сообщениях? Есть ещё одно удивительное лекарственное растение, о котором наши артисты подготовили инсценировку.

Лесная сказка «Травка зверобой» (по мотивам сказки Сергея Козлова)

Действующие лица: Ёжик, Медвежонок, Зверобой, Рассказчик.

Рассказчик. Был солнечный летний день. Ёжик с медведем вышли на полянку.

Ёжик. Хочешь, я тебе что-то покажу. *(Обращается к Медвежонку.)*

Медвежонок. А что?

Ёжик. Вот смотри: это – ромашка.

Медвежонок. Знаю. Любит, не любит! *(Отрывает лепестки.)*

Ёжик. А это – василёк.

Медвежонок. Знаю! В голубых рубашках васильки целый день гуляли у реки.

Ёжик. Правильно! Я эти стихи тоже знаю. А вот это *(показывает на клевер)* – цветок кашка.

Медвежонок. Из него что, кашу варят?

Ёжик. Нет, его так зовут.

Медвежонок. А это? *(Показывает на колокольчики.)*

Ёжик. Это колокольчик! Вот послушай. *(Ёжик ложится рядом с цветком и прислушивается, звонит.)* Слышишь?

Медвежонок. Давай я попробую. Я его сорву и побегу по поляне, а ты будешь слушать.

Ёжик. Нет, если колокольчик сорвать, он не звенит.

Ёжик. Тогда я так позвоню. *(Прилёг рядом с Ёжиком и позвонил в колокольчик.)* Как хорошо он звенит! А это кто?

Ёжик. Не знаю...

Медвежонок. Травка, ты кто?

Зверобой. Я – зверобой. *(Важно.)*

Медвежонок. Кто-кто?

Зверобой. Зверобой обыкновенный!

Медвежонок. Слушай, *(шёпотом)* он зверей бьёт. Бежим отсюда!

Зверобой. И никого я не бью. Я полезный! Я травка от 99 болезней. Заболит живот или сердце, кашлять начнёте. А я – тут как тут.

Медвежонок. Мы здоровые.

Зверобой. А как со мной хорошо чай пить! *(От удовольствия закрыл глаза.)*

Ёжик. А мы только что позавтракали.

Зверобой. Со мной хорошо зимой чай пить. Вот наметёт снегу, тогда...

Медвежонок. А как же мы с тобой будем чай пить, если тебя заметёт снегом?

Зверобой. А вы возьмите меня с собой, посадите на печку, стану я к зиме сухонький... Тогда с мёдом...

Медвежонок. Мёд я люблю! Давай его с собой возьмём, а? *(Обращаясь к Ёжику.)* А зимой, когда ты придёшь ко мне в гости, я тебе скажу: «А помнишь, Ёжик, мы с тобой летом бегали по поляне, помнишь, встретили Зверобоя, а он – вот он, на печке. И нам сразу станет тепло и весело, как будто вернулось лето».

Физкультминутка.

Подвижная игра «Где вы были?».

– Ножки, ножки! Где вы были? *(Дети ходят на месте).*

– По цветочки в лес ходили.

– Что вы, ручки, делали? *(Приседают, изображают процесс сбора грибов.)*

– Мы цветочки собирали.

– А вы, глазки, помогали?

– Мы искали да смотрели. *(Смотрят из-под руки, поворачивают влево, вправо.)*

– Все полянки оглядели. (*Прикладывают ладонь ко лбу козырьком.*)

Учитель. Готовы отправиться дальше в путь?

Ты катись, катись, клубочек,

Через кустик на пенёчек,

По полянкам нас веди –

И грибочек нам найди!

Работа с учебным пособием с. 34-35.

Учитель. Какая прекрасная Грибная опушка! А какие грибы вы видите на опушке? Почему они получили такие названия, вы узнаете, когда прочитаете о них стихи. (*Учебное пособие с. 35, задание 5.*) Нарисуйте тот гриб, который чаще всего попадает в вашу корзинку. (*Учебное пособие с. 35, задание 7.*)

Головоломка «Распутай клубок». Соединив слоги по ниточке дети прочитают пословицу: не всякий грибок в корзинку кладут.

Учитель. Посмотрите на рисунок на с. 32. Какую ошибку допустил Ням-Нямчик при сборе грибов? Почему? А какие ещё ядовитые грибы вы знаете? Для здоровья человека эти ядовитые грибы опасны, а вот для некоторых животных – это лекарство. Поэтому подбивать ногами их нельзя.

IV. Подведение итогов занятия

Учитель. Ты катись, катись, клубочек,

Через кустик на пенёчек,

И тропинку нам найди,

Чтобы всем нам в класс прийти!

Ребята, полезным ли для вас оказалось наше путешествие по лесу? А насколько были вы внимательными, покажет игра «Да-нет-ка». Если вы согласны с моим утверждением, то показываете сигнальную карточку зелёного цвета, а если не согласны – «сигналите» красным.

Игра «Да-нет-ка».

1. В лесу растут только съедобные грибы. (*Нет.*)
2. Из одуванчиков можно приготовить салат. (*Да.*)
3. Клюква – ягода лесная. (*Нет.*)

4. Ягоды малины любят медведи и пчёлы. (Да.)

Учитель. Молодцы, ребята! Вы отлично справились со всеми заданиями и узнали, как много пользы для здоровья человека приносят лесные дары.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Здоровый образ жизни в начальной школе** / Л. С. Ворон [и др.]. – Мозырь: Белый ветер, 2006. – 112 с.

2. **Программа факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания»** для II класса учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения. Минск, 2013.

3. **Грабчикова, Е. С.** По ступенькам правил здорового питания: факультативные занятия во 2 классе. Пособие для учителей учреждений общего среднего образования с русским и белорусским языками обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. – Минск: Пачатковая школа, 2013.– 63 с.

4. **Обухова, Л. А.** Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. М.: ВАКО, 2004. – 183 с.

5. **Лекарственные растения: интересные факты** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/afalina1972/post358102064>. – Дата доступа: 21.04.2323.