

Правила здоровья

2а, 2б классы МБОУ СОШ №3 г. Ейск



Цель мероприятия:

- 1)Способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах;
- 2)Познакомить детей в доступной форме с целебными свойствами некоторых овощей;
- 3)Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
- 4)Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Наглядность и оборудование:

- 1)Картинки «Овощи», памятки «Золотые правила питания».

2) для работы в группах листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент.

Класс делится на группы.

II. Актуализация знаний.

Учитель: Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

III.

Учитель:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!

- А куда мы отправимся за здоровьем, догадайтесь, послушав стихотворение.

В огороде много гряд,

Тут и репа и салат.

Тут и свекла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зеленый огород

Нас прокормит целый год.

(Выслушать ответы детей)

- Что растет на огороде?

- Отгадайте, что за овощ?

Круглый бок, желтый бок.

Сидит на грядке колобок.

Брос в землю крепко.

Что же это? (репка)

IV. Физминутка "Вершки и корешки".

- Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. (Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!).

V. Решение проектной задачи.

Чтобы узнать, действительно ли так необходимы овощи на нашем столе, прорекламируйте некоторые из них. На столе у вас лежат конверты с заданиями. Время работы 15 минут.

Задания:

1. Сложите картинку, узнайте овощ, который будете рекламировать.

2. Из предложенного материала (Приложения 1-4) составьте рассказ о данном овоще по плану:

1) Загадка

2) Это интересно

3) Полезные свойства

3. Подобранный материал оформите на листах А3.

(Детям предлагаются листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры).

VI. Защита работ.

Каждая команда представляет свою работу. Готовые рекламные листы размещаем в классном уголке.

Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люда?

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?
Запомните совет полезный:
Грызть нельзя предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Молодцы же вы, ребятки,
Будет все у вас в порядке!

VII. Вывод:

- От чего зависит наше здоровье?
- А что нужно кушать больше, чтобы быть здоровым?
- Правильно, овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!

А чтобы ты не забывал об этом, я тебе и ребятам подарю памятки «Золотые правила питания». (Приложение 5)