**Занятие внеурочной деятельности**

**по программе "Разговор о правильном питании"**

**по теме "Удивительные превращения пирожка",**

**Цели:**

дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;

познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами;

воспитывать интерес к ЗОЖ, создать хорошее настроение.

**Задачи**

**Образовательная:**

формировать представление о важности и необходимости регулярного питания; формировать представление о работе органов пищеварительного тракта, о важности соблюдения режима питания.

**Развивающая:** развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия

**Воспитательная:** формировать самостоятельность в добывании знаний, воспитывать позитивное отношение к совместной деятельности по реализации общих целей коллектива класса; воспитывать грамотное отношение к питанию .

**Планируемый результат обучения, в т. ч. и формирование УУД**

**Познавательные УУД:** Активизация интеллектуальной деятельности учащихся: установление пользы соблюдения режима питания; формировать представление о важности и необходимости регулярного питания; формировать представление о работе органов пищеварительного тракта

**Коммуникативные УУД:** Формирование коммуникативных действий: умение устанавливать рабочие отношения, работать в группах; ведение диалога, признание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения; уважительное восприятие других точек зрения.

**Регулятивные УУД:** Способность и умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые изменения в действие после его завершения с целью учёта характера сделанных ошибок.

**Личностные УУД:**        Воспитание позитивного отношения режиму питания; воспитание чувства меры в питании, бережного отношения к продуктам.

Тип занятия: комбинированный

Оборудование: рабочая тетрадь, презентация, одноразовая посуда, пирожки, карточки с изображеним пищеварительной системы.

Предварительная подготовка: класс делится на 4 группы.

**Ход занятия.**

**1. Релаксация. (слайд 1)**

Девиз нашего урока: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (на доске)

**2. Работа в тетради. Чтение по ролям. Стр.14-15**

- Прочитайте тему урока. (слайд 2)

-Рассмотрите иллюстрацию. Кто сегодня с нами на занятии?

Чтение по ролям (Мама Дима бабушка Катя)

- Предположите, какие, по-вашему мнению могут произойти превращения с пирожком во время еды?

**3. Знакомство с новой темой.**

- У меня был один знакомый мальчик, который питался так:

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,  
Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.  
Съел потом я сыр с колбаской,  
Сделал с ними бутерброд.  
А теперь, друзья, не знаю,  
Отчего болит живот. (слайд 3)

- **Что же с ним случилось и почему?**

**- Как вы думаете, эта пища принесла ему пользу?**

**-Чтобы еда приносила пользу, что важно соблюдать? ( режим питания)**

-**Отгадайте загадку и вы узнаете, к кому обратился этот мальчик?**

Кто халат белый надел,

Градусник поставил,

Всем пилюли пить велел,

Рецепты оставил?  
 *(доктор) (слайд 4)*

**- К нам в гости пришёл доктор и не с пустыми руками.** (заходит доктор в руках поднос с пирожками накрытым салфеткой)

**-Отгадайте, что он принес?**

В кусочке сдобного теста  
Нашлось для начинки место,  
Внутри него не бывает пусто —  
Есть мясо или капуста. (ПИРОЖОК)

**- Пирожки эти непростые. Они расскажут нам об удивительных путешествиях, в которых они бывают.**

**- Хотите путешествовать с пирожком? Тогда в путь.**

**4. Обсуждение проблемной ситуации**

**Учитель:**

**- При виде и запахе таких вкусных пирожков, у вас слюнки потекли. Прежде, чем мы попробуем по пирожку, давайте вспомним правила поведения за столом перед едой. Работа в тетради стр.16-17**

Мыть фрукты и овощи перед едой. (на доске)

Мыть руки мылом.

Не торопиться.

Не переедать.

Во время еды не разговаривать.

**Задание №1**. Вот такие правила вы должны соблюдать всегда, садясь за стол.

-Возьмите влажные салфетки и протрите руки.

- Давайте с вами попробуем пирожки, которые я вам приготовила. Откусите по кусочку и хорошо пережуйте.

Доктор:

- Пирожок это пища. А пища — это строительный материал для нашего организма. Она даёт человеку энергию, влияет на умственные способности, на характер, самочувствие и настроение. Подсчитано, что в год человек съедает 500 кг пищи!

Нельзя же построить хороший дом, если мы не умеем пользоваться строительным материалом.

Вот так же и человек, чтобы быть здоровым надо знать и соблюдать правила питания.

**- А как вы думаете, откуда начинаются путешествия наших пирожков?**

**- Куда первоначально попадает пища? (В рот) (слайд 5)**

**- А во рту живет язык – строгий охранник: он пробует пищу на вкус.**

**Отгадайте загадку:**

*Когда мы едим — они работают.*

*Когда не едим — они отдыхают.  
Не будем их чистить — они заболят. (Зубы)*

**- Зубы работают как жернова, хорошо перемалывают и пережёвывают пищу.**

**- А как надо ухаживать за зубами? (ответы детей)**

**Доктор (слайд 6)**

- Вы замечали, что у нас во рту всегда мокро? Это слюна, она смачивает и склеивает измельченную пищу и превращает ее в гладкий скользкий комок, а язык помогает протолкнуть ее внутрь. Еще слюна убивает вредных микробов. Не всех конечно. Если злых микробов очень много, то человек заболевает и тогда за помощью надо обращаться к врачу. Но чтобы этого не произошло, что надо обязательно делать?

( надо мыть руки перед едой, а также овощи и фрукты, которые вы собираетесь съесть.)

**Учитель:**

**- Наш язык проталкивает кашицу в пищевод. (слайд 7)**

**- Почему он так называется?**

**- Потому, что он ведёт пищу.**

**- Смотрите (педагог показывает на схеме): длинный узкий проход ведёт пищу в желудок.**

**- Из пищевода пища попадает в мешочек (желудок). (слайд 8)**

**- На что он похож? (ответы детей)**

**Доктор:**

Да, он похож на мешок, и в нём собирается то, что мы проглотили. Когда мы покушаем, он становится вот такой надутый, как вот этот шарик (доктор показывает наполненный резиновый шарик). Желудок внутри розоватого цвета, его стенки шершавые, и из них сочится особая жидкость. Она кислая и называется желудочным соком. Желудочный сок постепенно пропитывает пищу и растворяет даже твердые частички до жидкой кашки. Пища там находится от 2 до 6 часов. Желудок своими стенками мнёт, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу. Как будто варит её. Вот этот процесс называют пищеварением — варением пищи.

- Еще в желудке живут много-много маленьких работников, их называют ферменты. Они помогают переваривать пищу, растворять ее.

**5. Физкультминутка «Маленькие ферменты»**

- Давайте немного с вами передохнём и превратимся ненадолго в маленьких ферментов. Встали.

**Мы – ферменты-малыши, (движутся по кругу поскоками)**

**Мы трудились от души.**

**Пищу дружно собирали, (наклоны)**

**Мы её перетирали, (круговые движения ладонями)**

**Мелко в крошки измельчали, (рубящие движения прямыми руками)**

**И в окошки подавали. (тянутся вверх ладонями)**

**То, что не переварили, (отрицательно машут пальцем)**

**Мы подальше проводили! (прыжки на месте)**

**Дети возвращаются на свои места.**

**Доктор:**

- Сейчас мы проведем опыт в нашей секретной лаборатории. Опыт с сахаром.

- Дети, посмотрите, у меня есть две бутылочки с водой. В одну я положу ложечку сахарного песка, а в другую – кусочек сахара. Теперь взболтаю.

- Посмотрите, в какой бутылочке сахар растворился быстрее? Почему? (ответы детей)

**Учитель:**

**- Правильно, так и нашему желудку будет легче переварить хорошо измельченную зубами пищу, чем большие куски плохо пережеванной пищи.**

**Доктор:**

- Перенесемся снова в нашу секретную лабораторию и проведем еще один опыт. Представим, что сахар, который растворился в нашей бутылочке – это желудочный сок с растворенной в нем пищей. Губка – это шершавая стенка нашего желудка. Сейчас я налью воду на губку.

- Что произошло с водой? (ответы детей)

- Правильно. Так и стенки желудка впитывают все полезные питательные вещества и затем они по крови разносятся ко всем органам нашего организма.

**Учитель:**

**- Желудок надо беречь. Кушать необходимо всегда в одно и тоже время, так как желудок вырабатывает желудочный сок через определённые часы, т.е., через З — 4 часа он будет просить новую пищу.**

**-Чтение по ролям страница 15 (мама, Катя, Аня, (после слов Ани обратить внимание на часы. Со скольки до скольки должен быть первый завтрак и второй?) Бабушка)**

**Доктор:**

- Когда ребёнок рождается, его желудок имеет длину 5 сантиметров. У взрослых, любителей поесть, размер желудка превышает футбольный мяч. У малоежек — с кулак.

**Доктор:**

- Путешествие пищи внутри нашего организма еще не окончено. Ферменты желудка не все могут переварить и тогда они проталкивают пищу дальше, в кишечник.

**Учитель: (слайд 9)**

**- И так наша кашица оказалась — в кишечнике. Этот длинный тоннель, свёрнутый как змея.. (Педагог показывает на схеме кишечник). Возьмём веревку и растянем её.**

**- Вот такой длины наш кишечник.**

**-Как же он помещается внутри нас? (Ответы детей)**

**Доктор:**

- Наш кишечник очень длинный – целых 7 метров! Он изогнутый, со множеством поворотов и с мягкими ворсистыми стенками внутри. Ворсинки постоянно двигаются, они, как насос, перекачивают питательные вещества. Всё полезное кровь разнесёт по всему организму.

**Учитель:**

**- Но перед тем, как накормить все клеточки нашего организма, питательные вещества попадают в печень (слайд 10) (Педагог показывает печень на схеме) Печень проводит строгий контроль, решает, куда и какие послать питательные вещества, для того, чтобы вы могли расти и развиваться. А если печень вдруг обнаружит вредные вещества, то она их разрушает, но теряя при этом собственные клетки. Поэтому, мы должны стараться питаться только полезными продуктами, чтобы не вредить своей печени, у нее и так очень много работы.**

Остатки ненужной пищи или отходы выходят наружу. Вот какой умный наш организм! Ничего лишнего у себя не держит!

**6. Практическая работа.**

- Давайте вспомним, как ж всё начиналось? (Работа в парах) Соберите схему путешествия пирожка.

**7. Итог.**

**Доктор: Подведём итог:**

**- Сколько раз в день вы должны кушать?**

**-Сколько времени должно проходить между приёмами пищи?**

**- Куда первоначально попадёт пища? (рот)**

**- Какие помощники находятся во рту? (зубы, слюна, язык)**

**- Куда язык проталкивает кашицу? (пищевод)**

**- Как называется “мешочек”, в котором варится пища? (желудок)**

**- Где заканчивается путешествие нашего пирожка? (в кишечнике)**

**- Что разнесёт питательные вещества по нашему организму? (кровь)**

**Учитель:**

- Вот и закончилось путешествие нашего пирожка.

- Видите, как сложно устроено наше пищеварение. А для того, чтобы оно работало нормально, надо о нём заботиться

- Правильно, продукты питания должны быть чистыми, свежими и полезными.

Видео