### Питание и здоровье. Что надо есть, чтобы не заболеть?

Евдокимова Галина Владимировна учитель русского языка и литературы.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа «Возможность» для детей с ограниченными возможностями здоровья города Дубны Московской области»

(школа «Возможность») [vozm@uni-dubna.ru](mailto:vozm@uni-dubna.ru)

e- mail*:*galina12vladimirovna@mail.ru

**Аннотация**

Внеклассное мероприятие ориентировано на учащихся с интеллектуальными нарушениями 5 класса. Мероприятие проводилось в рамках классного часа. Оно призывало к ведению здорового образа жизни. Объясняло пользу и вред различных продуктов, а также проверяло знания детей по данной теме.

**Ключевые слова:** школа, внеклассное мероприятие, полезные и вредные продукты.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Тип мероприятия:** комбинированный.

**Цель:** показать роль овощей, фруктов и соков для здоровья человека.

**Задачи:**

**Образовательные:**

**-** обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах;

-повторить значение полезных продуктов;

-формировать и развивать культуру питания как составляющей здорового образа жизни.

**Коррекционно-развивающие:**

* развитие навыков мыслительной деятельности и логического мышления;
* развитие связной устной речи, расширение словарного запаса;
* развитие самостоятельности и творческих способностей в процессе принятия решений и выполнения практических задач.

**Воспитательные:**

- воспитание уважительного отношения к результатам чужого труда;

-воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Оборудование:**

Презентация. Сигнальные карточки. Индивидуальные задания.

**Технологии:**

* коррекционно-развивающие (развитие мышления, памяти, речи, зрительного внимания, ориентировки в пространстве);
* индивидуализация обучения (использование индивидуальных заданий на уровне возможностей и способностей учащихся);
* информационно-коммуникационные (компьютерные) (презентация);
* игровая (дидактические игры и конкурсы).

**Ход занятия**

Организационный момент.

Учитель: “Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!”

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами.

Учитель. Что включают в себя основы здорового образа жизни? Как вы это понимаете?

Учитель. Ко всему сказанному подойдут слова

(хоровое проговаривание): Я здоровье сберегу

Сам себе я помогу.

Учитель. Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых. (слайд 2 (см. презентацию))

Главное, дети, мы должны научиться не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его.

Признаком здоровья является хороший аппетит, а он, в свою очередь, связан с правильной организаций труда, отдыха, питания.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами.

- Зачем человек ест?

(Рассуждения детей) (слайд 3)

Учитель. - Вы правильно определили, зачем человек ест. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи, и какую пищу необходимо принимать человеку.

Есть такая пословица: прочитайте и объясните её значение “ Дерево держится своими корнями, а человек пищей”. (слайд 4)

Ученик. Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток.

Учитель. – Какой вывод сделаем? (слайд 5)

- Чем питаются животные? (слайд 6)

- Одни из них едят только растительную пищу и их называют травоядными. Назовите травоядных животных?

Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. Назовите представителей хищников? (слайд 7)

И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. (слайд 8)

Как видите, животные едят только то, что им полезно. И у них редко болят желудки.

- Давайте посмотрим, как работает система пищеварения у человека.

(слайд 9)

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник и окончательно переваривается. Дальше она попадает через стенки кишечника в кровь и поступает ко всем органам.

Но далеко не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

А какие продукты мы потребляем, давайте отгадаем:

Загадки:

1.Сверху зелено

Снизу красно,

А в землю вросло. (Морковь)

2.Сидит Ермошка

На одной ножке,

На нем сто одежек,

И все без застежек. (Капуста)

3.Сидит барыня в ложке

Свесив ножки? (лапша)

4. Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. (хлеб)

5. Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зелёные бока

Мякоть красная сладка. (арбуз)

6. В чай кладу его порой

Чай становится такой

Вкусный, ароматный

Витамином С богатый. (лимон).

7. Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег,

Сладкое, да не мёд

От рогатого берут,

Малым детям дают. (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете? (слайд 10)

Игра “ угадай-ка” (назовите молочный продукт, ваш сосед – другой молочный продукт) молоко – простокваша – кефир – йогурт – ряженка – сыр – масло – творог – сливки – снежок – топленое молоко

- Скажите, а почему бывают полные люди? (не правильно питаются)

Переедать очень вредно для организма. Желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Какое правило надо соблюдать, чтобы правильно питаться? (умеренность)

И соблюдать режим питания тоже очень важно.

Сколько раз в день вы питаетесь ?

Какую пищу по составу вы едите за день? (разнообразную) (слайд 11)

Вывод:

В продуктах содержатся питательные вещества, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)

Другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, не уставать. (масло, орехи, сметана)

Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

Вывод: (слайд 12)

О каких важных веществах мы узнали? (белки, жиры, углеводы, витамины)

- А ещё в продуктах много веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться. А какие сейчас узнаем.

Кроссворд. (слайд 13)

1. Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий ... (Виноград)

2. Младший брат апельсина (Мандарин)

3. Маленькая печка с красными угольками (Гранат)

4. Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа ... (Груша)

5. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ... (Лимон)

6. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ... (Апельсин)

7. Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ... (Ананас)

8. Как назвать это всё одним словом? (Фрукты)

- Какое слово получилось в выделенных клетках? (Витамины)

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет.

Витамин С: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен он.

А знаете ли вы, друзья,

В каких продуктах спрятан я?

(во фруктах и овощах)

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А!

Сразу вам вопрос, ребята:

В каких продуктах он запрятан?

(морковь, яблоки, зелень, лук, горох, молоко)

Витамин Д:

Он очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина Д, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. И ещё витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы становятся мягкими и хрупкими.

Назовите продукты, в которых содержится витамин Д?

(рыба, морепродукты, творог, желток яйца)

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В!

Витамин В находится в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в чёрном хлебе, и в орехах.

А ещё где есть витамин В?

(молоко, йогурт)

Игра “Что разрушает здоровье, а что укрепляет?”

( - Выберите те продукты, которые полезны для здоровья.) (слайд 14 , 15)

Полезные продукты неполезные продукты

Собери пословицы.

(работа в парах)

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи, фрукты – полезные продукты.

Будешь “Колу” пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

Практическое задание: “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”

(Раскрасьте на картинке продукты, полезные для здоровья.)

- А как вы понимаете пословицу “Овощи – кладовая здоровья”?

- Сформулируйте золотые правила питания: (слайд 16)

Итог урока.