

Технологическая карта внеурочного занятия

Класс: 2,3,4

Цель занятия: на содержательном материале занятия формирование у обучающихся способностей к использованию знаний о здоровом питании как части ЗОЖ для сохранения и укрепления здоровья.

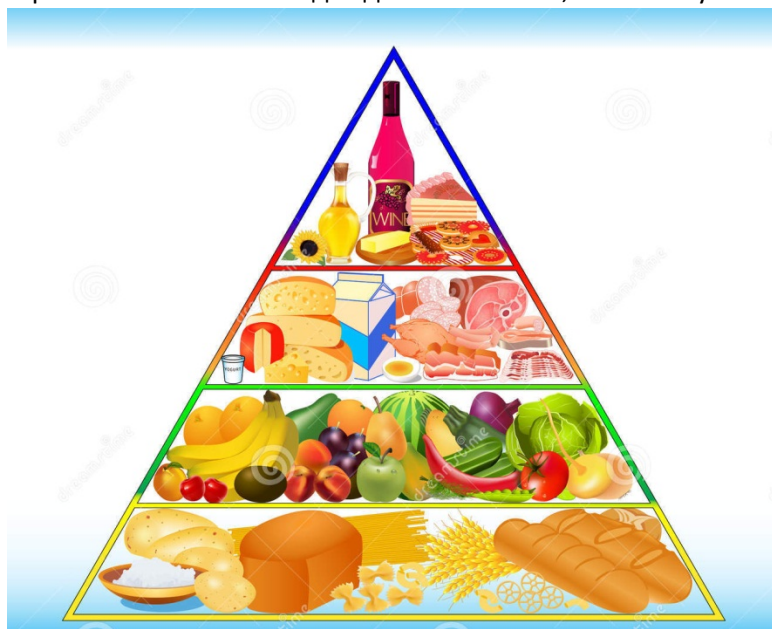
	Вариант для 2 класса	Вариант для 3 класса	Вариант для 4 класса
Организация занятия:	<p>1. разделить детей на две группы, столы (по два) поставить замкнутым углом, по сторонам сядут группы детей, между ними, в центре, рабочая зона педагога (один стол); если есть возможность - сесть группами на ковровое покрытие;</p> <p>2. подготовить оборудование для каждой группы (распечатать комплект):</p> <ul style="list-style-type: none"> – круги красного, жёлтого, зелёного цвета, диаметр 20-30 см, это тарелки; – картинки «правильной пищи» для зеленой тарелки, это еда без ограничений: молоко, творог, кефир, ряженка, овощи (морковь, свекла, лук, капуста, кабачки, помидоры, огурцы, яблоки, груши), крупы (упаковка или в видимой россыпи, или через «печатное слово»): гречневая, овсяная, пшенная, горох, фасоль, мясо (рыба, курица, говядина), цельнозерновой, отрубной и бородинский хлеб; – картинки «неправильной пищи» для красной тарелки, это вредная еда, её нужно сотерегаться: сахар, конфеты, торт, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.), быстрая еда или «фаст-фуд» (сосиска в тесте с приправами, гамбургер, наггетсы и пр.), белый хлеб, сладкая выпечка, копчености; – картинки «пищи с ограничениями» для желтой тарелки, несбалансированная пищевая ценность: сметана, сыр, яйцо, молочные сосиски, вареная колбаса, маринованные овощи, бананы, виноград, манная крупа; картинка «Пищевая пирамида», см. в приложении 		
Тема	Цветная азбука питания	Светофор питания	
Подводящий к теме занятия диалог и целеполагание деятельности:	<p><i>Приветствие. Знакомство.</i></p> <p>- Ребята, давайте прочитаем пословицы и поговорки, лежащие перед вами на столах <i>(на</i></p>	<p><i>Приветствие. Знакомство.</i></p> <p>- Ребята, давайте соберите половинки «рассыпанных» пословиц и поговорок, лежащих</p>	

<p>1-1,5 мин.</p>	<p><i>карточках), читают вслух поочередно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Не все в рот, что око видит. - Как жуешь, так и живешь. - Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу. - Каковы еда и питьё, таково и житьё. <p>Диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, что объединяет все эти высказывания? (<i>высказывания о еде, о значении еды для человека, просматриваются правила питания, о правильном питании и т.п.</i>) - Зависит ли здоровье человека от его питания? (<i>да, зависит</i>) - Как вы думаете, чему будет посвящено наше занятие, какова его тема? (<i>звучат предположения; Правильное питание. Человек и питание и т.п.</i>) <p>-(целеполагание деятельности). Да, верно, но мы не просто будем говорить о правильном питании и его значении в жизни человека, мы научимся выбирать «правильные» продукты для «правильного» питания.</p> <p>Пищу, которую можно употреблять каждый день мы отнесём к зелёной тарелке; пища, которую можно есть 2-3 раза в неделю - на жёлтую тарелку; «неправильная» и «вредная» еда, угрожающая здоровью человека – на красную тарелку.</p> <p>-(называние темы занятия). Итак, тема нашего занятия: Цветная азбука питания.</p>	<p>перед вами на столах (<i>на карточках</i>), читают вслух поочередно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не все в рот, ----- что око видит. - Как жуешь, ----- так и живешь. - Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ----- а ужин отдай врагу. - Каковы еда и питьё,----- таково и житьё. <p>Диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, что объединяет все эти высказывания? (<i>высказывания о еде, о значении еды для человека, просматриваются правила питания, о правильном питании и т.п.</i>) - Зависит ли здоровье человека от его питания? (<i>да, зависит</i>) - Как вы думаете, чему будет посвящено наше занятие, какова его тема? (<i>звучат предположения; Правильное питание. Человек и питание и т.п.</i>) <p>-(целеполагание деятельности) Да, верно, но мы не просто будем говорить о правильном питании и его значении в жизни человека, мы научимся оценивать продукты питания и составлять правильный рацион питания.</p> <p>Пищу, которую можно употреблять без ограничений мы отнесём к зелёной тарелке; пища с несбалансированной пищевой ценностью - на жёлтую тарелку; «неправильная» и «вредная» еда, угрожающая здоровью человека – на красную тарелку.</p> <p>-(называние темы занятия). Итак, тема нашего занятия: Светофор питания.</p>
<p>Основная часть</p> <p><i>-Подготовить стикеры «Знаток Здорового питания» для конкурсов.</i></p> <p><i>- Скачать песенку «О здоровом питании»,</i></p>	<p><i>На слайд - Пищевая пирамида (Пирамида здорового питания); на боковые части доски прикрепить контуры цветных тарелок: снизу вверх – зелёный, жёлтый, красный.</i></p> <p><i>На столах одинаковое количество карточек продуктов, например:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-4 классы, по 12 продуктов (не менее, чем по четыре на каждую тарелку), магниты/пластилин/кнопки; - 1 класс, по 9 продуктов (не менее, чем по три на каждую тарелку), магниты/пластилин/кнопки; <p>1. Приглашаю вас на «цветную» эстафету!</p>	

<p><i>переделка на «Песня о хорошем настроении/ Если вы нахмурились, выйдите из дома».</i></p> <p>2-2,5 мин.</p>	<p>Перед вами Пирамида здорового питания. Обратите внимание, пирамида собрана из блоков с разным содержанием. Нижний зелёный блок представлен продуктами, полезными для здоровья. В средний жёлтый блок вошли продукты полезные, но человек должен получать их в ограниченном количестве. Замыкает верхушку пирамиды красный блок продуктов, потребление которых мы должны ограничивать, т.к. их потребление может наносить вред организму человека. По моей команде, каждая группа, на основе Пирамиды здорового питания, должна распределить продукты и прикрепить их к цветным тарелкам... <i>(включить песенку на эстафету музыкальным фоном).</i></p> <p>- <i>(Итоги эстафеты, краткий вывод).</i> Молодцы, обе группы правильно/ ...ошиблись..(в чём), дать возможность другой группе поправить в ошибке; раздать стикеры.</p>	
<p>3-5 мин.</p>	<p><i>На слайд – фото - инструкции с этапами конструирования вратаря.</i></p> <p><i>2. Инструктаж по ТБ.</i> Для сохранения здоровья каждый человек должен знать и разделять полезные и опасные продукты. Как вратарь на футбольном поле ловит мяч, так и мы не должны пропустить внутрь человека нездоровую пищу. Давайте сконструируем такого вратаря и опробуем его в действии.</p> <p><i>Идет конструирование с использованием инструкций и консультаций учителя.</i></p> <p>- <i>(Итоги конструирования).</i> Обе группы с заданием справились. Молодцы! Наши вратари готовы, давайте опробуем их в действии.</p>	
<p>1-2 мин. На каждую команду, всего до 4 мин.</p>	<p>Группы поочередно включают вратаря: если вратарь отбивает или ловит мяч, то участники группы называют «вредный» продукт, если пропустил – назвать «полезный продукт».</p> <p><i>За любой правильный ответ выдавать стикеры.</i></p>	<p>Группы поочередно включают вратаря: если вратарь отбивает или ловит мяч, то участники группы на основе своего кругозора называют «вредный» продукт и его негативное действие, если пропустил – назвать «полезный продукт» и его позитивное действие на организм человека <i>(из общих метапредметных знаний).</i></p> <p><i>За любой правильный ответ выдавать стикеры.</i></p>
<p>Заключительный этап</p> <p>1-1,5 мин.</p> <p>Всего занятие: 14 - 14,5 мин.</p>	<p><i>На слайд – рефлексия.</i></p> <p><i>Начать фразы:</i></p> <p><i>Я узнал...</i></p> <p><i>Я получил ответы на вопросы...</i></p> <p><i>Мне бы хотелось ещё узнать...</i></p>	

	<p>Давайте подведём итоги занятия. По количеству набранных стикеров лидирует команда... (<i>движением руки попросить детей поднять стикеры для обозрения</i>).</p> <p>Попробуйте ответить на следующие вопросы (<i>опросить поочерёдно по 2 ребёнка от каждой группы, провести без растягивания, очень динамично</i>).</p> <p><i>Спросить про настроение.....</i></p> <p>Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.</p> <p>В итоге хотелось бы наше занятие закончить следующими словами мудреца:</p> <p><i>На слайд слова Сократа: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть!»</i></p> <p>Ребята, будьте здоровы!</p>
--	--





Стикер «Знарок здорового питания»



Источники информации:

1. https://yandex.ru/images/search?text=правильно%20питайся%20здоровья%20набирайся%20картинка&noreask=1&img_url=https%3A%2F%2Fvolok-klishsch.edumsko.ru%2Fuploads%2F1000%2F998%2Fsection%2F48334%2Fzdorovoe_pitanie%2Fpitajsya_kartinka.jpg%3F1509465598463&pos=2&rpt=sim age&lr=65
2. <https://yandex.ru/images/search?text=пирамида+здорового+питания>