**Внеклассное мероприятие в 4 классе**

**«Говорим о здоровом питании»**

**Цель:** формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью, освоение навыков правильного питания.

**Задачи:**

* обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими на предыдущих занятиях;
* закрепить знания об основных группах питательных веществ;
* формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
* расширить представление о многообразии и пользе овощей и фруктов;
* расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

**Оборудование:** ватман (1л.), листы А 4 (7шт.), маркеры (7 шт.), клей, карточки со словами, рисунки продуктов для раскрашивания, фломастеры или цветные карандаши, рабочие тетради «О здоровом питании», презентация Power Point «Что же это?».

Ход занятия:

Сегодня мы продолжим говорить о правильном питании, вспомним, из чего состоит наша пища, и подробнее рассмотрим тему «Молоко и молочные продукты».

А начнём мы нашу работу с разминки. Игра «Съедобное – несъедобное». Я называю предметы, а вы хлопаете в ладоши, если это можно есть, и не хлопаете, если есть нельзя.

Булка, шкатулка, варенье, печенье, сыр, рыбий жир, мёд, самолёт, ватрушка, погремушка, вагоны, макароны, шоколад, мармелад.

Теперь вместе с соседом по парте в течение 2 минут вы распределяете продукты по данным группам (на доске): «Овощи», «Фрукты», «Рыба», «Ягода», «Крупа», «Грибы», «Напиток». (У каждого ученика по одной карточке (всего 28 слов): артишок, кольраби, пастернак, патиссон; фейхоа, папайя, мушмула, черимойя; карп, бычок, стерлядь, язь; ежевика, барбарис, морошка, виноград; рис, чечевица, пшено, гречка; сморчок, скриница, волнушка, рыжик; квас, кумыс, морс, ряженка). (Дети, выходя по парам к доске, прикрепляют карточки магнитами в соответствующие колонки.) Правильность вашего выбора мы проверим прямо сейчас.

(Демонстрация презентации Power Point «Что же это?» (Приложение 1), содержащей иллюстрации продуктов и их названия, по ходу которой вносятся необходимые изменения в группы, собранные детьми самостоятельно).

Какие названия продуктов вызвали у вас затруднения? Хотели бы вы познакомить других учеников с ними? После занятия, запишитесь в группу по подготовке этого проекта.

А сейчас вы работаете в группах по четыре человека. У каждой группы на листе своё задание, результаты выполнения которого записываете здесь же. Работаете в течение трёх минут.

Задания: назвать 5 первых блюд; назвать 5 корнеплодов, которые употребляют в пищу; какие бывают каши; какие растения используют в качестве приправы; назовите 5 хлебобулочных изделий; какие продукты можно изготовить из молока; из чего состоит наша пища.

(Дети зачитывают свои задания и ответы (кроме двух последних групп). Обсуждаем, вносим исправления или дополнения.)

Подробнее рассмотрим задание 7 группы: из чего же состоит наша пища? (Ученики зачитывают свой ответ). (Далее зачитываются сообщения о питательных веществах (см. Приложение 2)). Раскрасьте рисунки-схемы различных продуктов питания, используя алгоритм цветов: белки – голубой, углеводы – зелёный, жир – жёлтый, минеральные вещества – фиолетовый, витамины – красный, вода – белый. (У каждого ребёнка контурный рисунок продукта с пропорциональным содержанию питательных веществ делением на сектора, каждый сектор имеет образец цвета для раскрашивания (см. Приложение 3). Задача ученика – заполнить сектора цветом для получения полной картины содержания питательных веществ в конкретном продукте.) Рисунки-схемы, которые вы сейчас раскрашивали, ни у кого в классе больше не повторяются. У вас есть возможность ознакомиться с работой ваших одноклассников и тем самым больше узнать о содержании питательных веществ в различных продуктах для того, чтобы сделать свой осознанный выбор в пользу полезных, а не вредных продуктов. Разместите ваш рисунок-схему на листе и вы получите более полную картину. (Ученики приклеивают свои работы на ватман, где нарисован обеденный стол). Эту информацию вы можете использовать при подготовке проектов: «Кулинарная книга», «Меню спортсмена», «Меню школьника» и т.д.

А теперь мы вернёмся к заданию 6 группы: молочные продукты. (Обсуждение ответов ребят, дополняем их, если это необходимо). Работаем по тетради: чтение вслух текста по ролям, самостоятельное выполнение заданий учениками.

Давайте вспомним, что нового вы узнали на этом занятии, какие знания закрепили, о чём задумались, изучая эти темы, что возьмёте себе на вооружение, о чём хотели бы рассказать дома? Над какими проектами вы хотели бы поработать после сегодняшнего занятия?