

Региональный этап Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России-2023»
«Учитель здоровья Мурманской области-2023»



План-конспект внеурочного занятия
Разговор о правильном питании по теме:
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №4
Бондаренко Елена Геннадьевна

Тип мероприятия: занятие по внеурочной деятельности.

Класс: 2

Тема: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Цель: познакомиться с особенностями питания учащихся, занимающихся спортом.

Задачи:

- Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности.
- Научить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физической активности.
- Прививать учащимся стремление заниматься спортом для сохранения своего здоровья.

Формируемые УУД:

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- понимать, принимать и сохранять учебную задачу;
- действовать по плану и планировать свои учебные действия;
- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы.

Познавательные:

- читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом;
- фиксировать информацию разными способами.

Коммуникативные:

- формулировать собственное мнение;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Предметные результаты

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Материалы: презентация к занятию, проектор, экран, ноутбук, набор карточек-картинки (на 2 команды), разрезанные карточки пословиц (на две команды), демонстрационный материал, карточки с буквами (бодрость), для детей-цветные карандаши, тетради.

Ход занятия

Этапы занятия	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный момент	- Утром ранним кто-то странный, Заглянул в моё окно, На ладони появилось Ярко-рыжее пятно. - Как вы думаете, кто это мог быть? (Слайд2) - Оно сейчас здороваётся и с вами. Почему мы при встрече здороваемся?	- Это солнце заглянуло, Будто лучик протянуло Тонкий лучик золотой. И как с первым лучшим другом поздоровалось со мной. Желаем здоровья.
2.Актуализация знаний.	- Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся». Мы и сейчас в нашей речи нередко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость. (обучающиеся разделены на 2 команды) - У вас на партах лежат карточки. Попробуйте собрать пословицы о здоровье. (Приложение №1)	(Ответы детей) 1 команда: В здоровом теле, здоровый дух. Здоровье сгубишь – новое не купишь. 2 команда: Здоровьем слаб, так духом не герой.

	- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.	Береги платье снову, а здоровье смолоду.
3. Сообщение темы	- Ребята, вы, наверное, уже догадались, о чём же у нас сегодня на занятии пойдет речь? (Слайд 3) Зачем человек ест? - Сейчас нам об этом расскажет <i>Есения</i>. - Ребята, вы сейчас сидите за партами и некоторые из вас планируют пойти на спортивные секции . - А как вы думаете, кто тратит больше энергии, сил, ученик, который сидит за партой или тот, который занимается	О правильном питании. (ответы детей) <u>Есения</u> - Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыраться, Песни петь, дружить, смеяться. Чтоб расти и развиваться И при этом не болеть, Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь. (Ответы детей)

	спортом? - А его питание должно отличаться от других? - Подумайте, о чём же ещё у нас сегодня на занятии пойдет речь? если занимаешься спортом». <i>(Слайд 4)</i> Здоровье и внешность человека зависят во многом от него самого. Организму человека требуется физическая нагрузка. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Растущий детский организм требует достаточной физической нагрузки. Поэтому очень важно, чтобы дети были физически активны, занимались спортом.	(Ответы детей)
4. Основная часть	«Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? - Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно. - Движение – это жизнь. Мы занимаемся физкультурой, спортом , чтобы сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее или создать хорошее настроение. Ребята, а вы знаете, что люди начали заниматься спортом, еще много веков тому назад. <i>(Слайд 5)</i> Две тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь	(Ответы детей)

		чай с сахаром. Не стоит налегать на выпечку. Сладкие булочки и даже хлеб вполне можно заменить специальными хлебцами. Не стоит налегать на конфеты, причем не только шоколадные, но, главным образом, карамель.
	-А как вы считаете, сколько раз в день необходимо питаться? Завтрак (второй) в школе. Обед. Полдник. Ужин. Во время и после тренировки Разумеется, во время тренировки ничего есть нельзя. Зато во время тренировки стоит пить воду (хорошо и до нее выпить стакан воды). Конечно, не литрами, а понемногу: по несколько глотков каждые 20-25 минут. Не проглатывайте воду сразу, лучше немного подержите ее во рту – жажда так утоляется лучше. Никакой газировки, минералки, колы и лимонадов. Не пейте холодную воду. После физических упражнений становится жарко, и человек стремится хлебнуть холодненькой водицы. Вот этого-то как раз делать нельзя. Гораздо лучше, если вода будет комнатной температуры, даже слегка теплой. Есть мнение, что нельзя пить воду сразу после тренировки. Но это не так. Если вы выпьете	Ответы детей)

	полстакана или даже стакан воды – хуже не будет. После тренировки можно покушать, не дожидаясь даже часа. Другое дело, что не стоит наедаться до отвала. Тарелка риса, гречки, а еще лучше – немного пюре из фасоли или гороха, немного творога с джемом, свежие фрукты – этого вполне хватит, чтоб удалить голод и подкрепить силы. <i>(Слайд 6)</i> -Ребята, а вы знали оказывается, продукты можно разделить на 3 группы: ЗЕЛЁНЫЕ (продукты ежедневного рациона) ЖЕЛТЫЕ (полезные продукты, используемые достаточно часто) КРАСНЫЕ (продукты, присутствующие на столе изредка)	Учащиеся называют, с опорой на слайд, изображённые продукты)
Физкультминутка	<i>(Слайд 7)</i> - Вы, наверное, устали? - Ну тогда все дружно встали. Ребята, давайте с вами отправимся в путешествие. Куда можно пойти? (в лес, на речку...). Идём в лес. По тропинке пошагаем, выше ноги поднимаем. Кочки у нас на пути. Что надо сделать? - Впереди пещера. Что мы будем делать? Ведь пещера узкая! - Гора ниже и ниже. Что делать, как пройти?	- Да! (Ответы детей) Выше ноги поднять. Ходьба с высоким подниманием колен, перепрыгнуть). - Надо пригнуться. (Пригибаются)

	<i>Дыхательная гимнастика.</i> <i>Мимические упражнения</i> В лесу дует ветерок, давайте подуем вместе с ним. Подуем на плечо, Подуем на другое, Подуем на живот, как трубка станет рот А потом на облака И остановимся пока. А теперь возвращаемся обратно, в класс. (Все движения повторяем наоборот) Где же мы были? И вернулись дружно в класс. Толай, мишка, раз, два, три, Хлопай, мишка, раз, два, три, Приседай со мной, братишка. Руки вверх, вперед и вниз, Улыбайся и садись.	Нагибаются ниже и ниже - ходьба пригнувшись). - В лесу. (Топают. Хлопают в ладоши. Выполняют приседания. Дети садятся по местам.)
. Продолжение работы по теме. Работа в тетради.	(Слайд 8) - Ребята, а какие правила нужно соблюдать школьнику , чтобы быть здоровым? Чтобы быть здоровым, нужно школьнику соблюдать следующие правила: • После школы полезно гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры. • Нужно делать обязательно по утрам зарядку, закаляться, делать специальные упражнения для хорошей осанки. • Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно как минимум 15-20 минут.	(Ответы детей)

	• Полезно бегать по лесу, дышать свежим воздухом. Если нет возможности бегать на улице, можно заменить бег на тренажере или катание на скейтборде, роликовых коньках. • Соблюдать режим правильного питания. Игра: «Полезное – неполезное» - На партах лежат карточки-картинки. Разделите продукты на две группы: полезные и неполезные. (Приложение №2) (Проверка выполнения задания) Не все кружки и секции, которые вы посещаете, направлены на физическую нагрузку. - Как вы думаете шахматы это спорт? Как же быть с шахматистами? Чем будет отличаться их рацион питания? Ответить на этот вопрос вам поможет задание №3 на стр.22в тетради под названием Приготовьте карандаши и раскрасьте сектора «пищевых тарелок» для пловца и шахматиста. В чем их различие? (Проверка)	(Обратить внимание детей на слайд) Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, торт, подсолнечное масло, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб. (Ответы детей) (Работают в тетради)
--	---	---

	(Слайд 9) -А теперь немножко отдохнём. Предлагаю вам «Весёлые вопросы о продуктах», за правильный ответ - буква. Дырявый молочный продукт? - Еда с глазами? (буква – Ъ) Если из груш, яблок и слив сварить суп, он будет называться... (буква – Б) - Сладость, которую опасно держать на жаре? (буква – О,О) Какой овощ имеет два названия? (буква – Д) Из какой крупы делают манку? (буква – Т) Как называется блюдо из свежих овощей? (буква – с) Давайте посмотрим, какие буквы и знаки мы получили: СО ОД Т Р Ъ Б Попробуйте составить слово. - Кого называют бодрым? <u>Бодрый</u> - полный физических и душевных сил. Выражающий силу, энергию. Радостный, веселый.	- Сыр. - Яичница. - Компот. Мороженое. - Томат; помидор. - Пшеница. - Салат. (объединяются две команды для составления слова) Слово БОДРОСТЬ. (Ответы детей)
Рефлексия.	Почему именно это слово является ключевым? Только ли спортсмен должен быть бодрым, подтянутым и весёлым? Какой теме было посвящено наше сегодняшнее занятие? Зависит ли физическая подготовка от норм питания человека в этом непростом деле? (Слайд 10)	(Ответы детей) (Ответы детей)

	Спасибо! Берегите себя и своё здоровье! – А как вы думаете, что способствовало успеху спортсменов, которые достигли высоких результатов?	- Много и упорно тренировались, соблюдали режим дня, вели здоровый образ жизни, правильно питались.
--	--	--

Использованная литература:

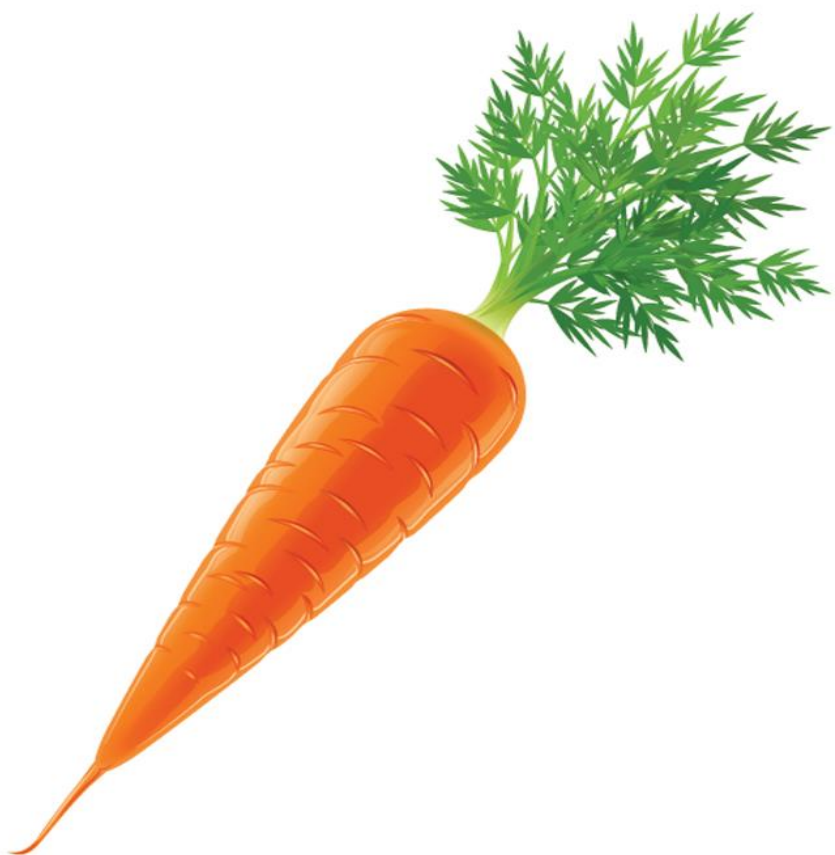
1. Федеральная образовательная программа начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под №372)

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019 — 80 с.

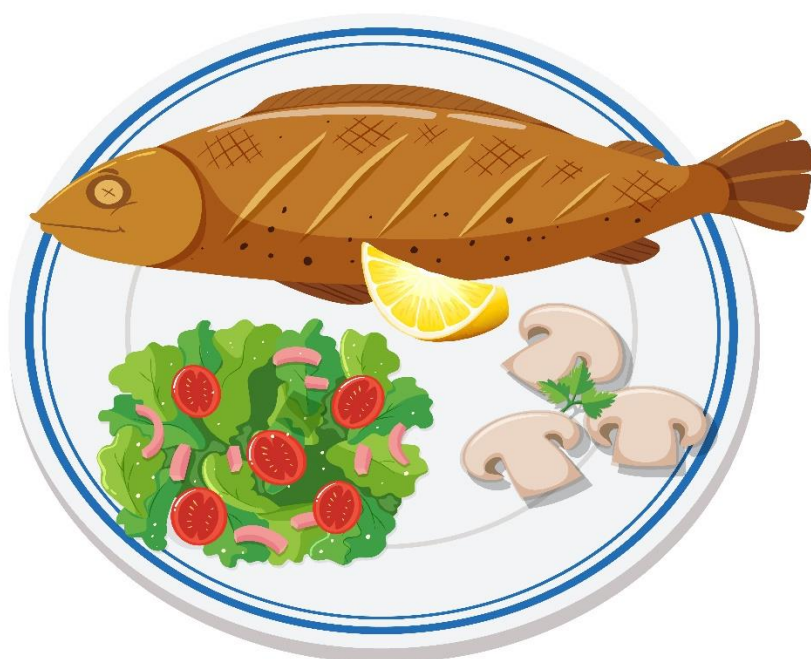
«Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников), «НЕСТЛЕ», 2020 г.

Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru

В здоровом теле,	здоровый дух.
Здоровье сгубишь —	новое не купишь.
Здоровьем слаб,	так духом не герой.
Береги платье снову,	а здоровье смолоду.













1 ученик

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

2 ученик

Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка. Он необходим для развития и восстановления мышц. Есть нужно говядину, свинину, рыбу, печень, молоко и молочные продукты. При активных занятиях спортом следует кушать овощи, фрукты, минеральную воду.

3 ученик

Нельзя пить сладкие напитки – любые лимонады, кофе и чай с сахаром. Не стоит налегать на выпечку. Сладкие булочки и даже хлеб вполне можно заменить специальными хлебцами. Не стоит налегать на конфеты, причем не только шоколадные, но, главным образом, карамель.