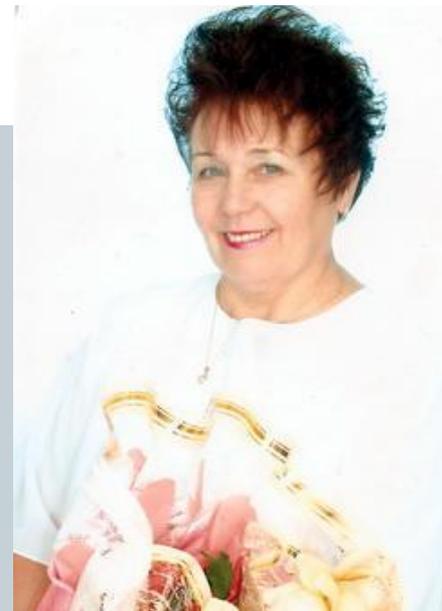


**Наберушкина Антонина Ивановна,
учитель начальных классов, МОУ «СОШ №55,
г. Саратов, Ленинский район.**



- Использование ИКТ в здоровьесберегающих технологиях.
- Урок Здоровья. «Здоровое питание – отличное настроение»

ТЕМА : Здоровое питание – отличное настроение



**ЦЕЛИ: РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ; ПРОДОЛЖИТЬ РАЗВИТИЕ
КРУГОЗОРА; СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ
РАБОТЫ В ГРУППЕ (КОМАНДЕ);
ПРОДОЛЖИТЬ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ПОВТОРИТЬ
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ЗА
СТОЛОМ.**

«Каждый – кузнец собственного здоровья!»



Быстро прозвенел звонок,
Начинается урок.

Наши ушки на макушке,
Глазки хорошо открыты,
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем.

ФИЗМИНУТКА



Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три , четыре, пять.
Все мы делаем зарядку
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире -
Раз, два, три , четыре, пять.
Наклонится: три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.



Путешествие на остров «Ням-Ням»

На этом острове местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров.



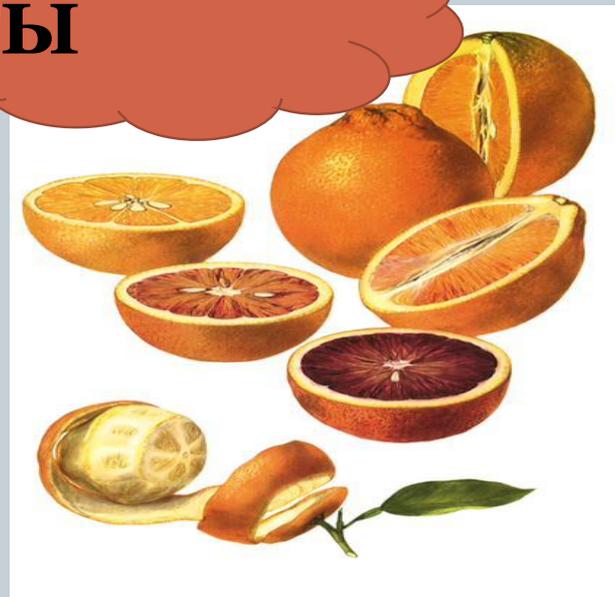
**Ну что ж, -
вперед!!!**

У нас будет две команды

ОВОЩИ



ФРУКТЫ



**А следить за испытаниями будет жюри
(мудрейшие аборигены этого острова)**

Испытание первое!



Засчитывается одно очко той команде, которая первая даст правильный ответ.

- Где происходит первичная обработка пищи?
- Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает..?
- Что вырабатывают слюнные железы?
- Для чего нужна слюна?
- Где начинается процесс пищеварения?
- Что входит в состав пищеварительной системы?

Испытание второе!

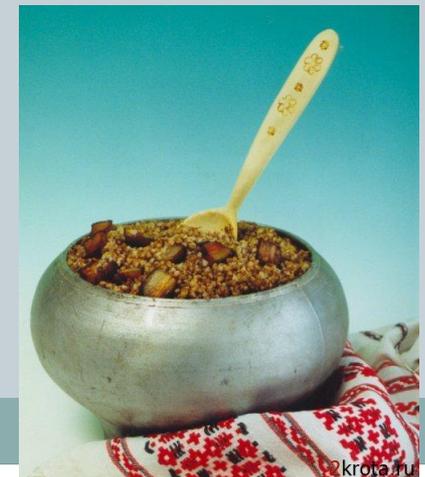
«Кашка - Малашка»

- Быстро и правильно определить название каждой крупы.
- Рассказать, как сварить любимую кашу.





- Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша со свеклой и курагой...
- Вкусно! Каши – очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят: «...мало каши ел!».
- В старину существовал обычай – в знак примирения с врагом сварить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «-с ним каши не сваришь!»



Время обеда...



Время идет. Все ближе победа.

Наступает и время обеда.

Пора плотно покушать –

Половину всех суточных калорий скушать.

В овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи «приглашают» аппетит, т.к. в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда усваиваются лучше. Обед рекомендуется начать с салата, а затем обязательно первое блюдо.

ФИЗМИНУТКА



Ах, как долго все считали,
Глазки у ребят устали *(поморгали глазами)*
Посмотрите все в окно *(вправо - влево)*
Ах, как солнце высоко!
Мы сейчас глаза закроем,
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем *(глазами по дуге)*
Вправо – влево повернем,
Жмурься сильно, но держись! *(зажмурились)*

Испытание четвертое!



- Угадайте то, что растет на нашем острове само по себе, а что мы выращиваем.
- Определите то, что принадлежит вашей команде.

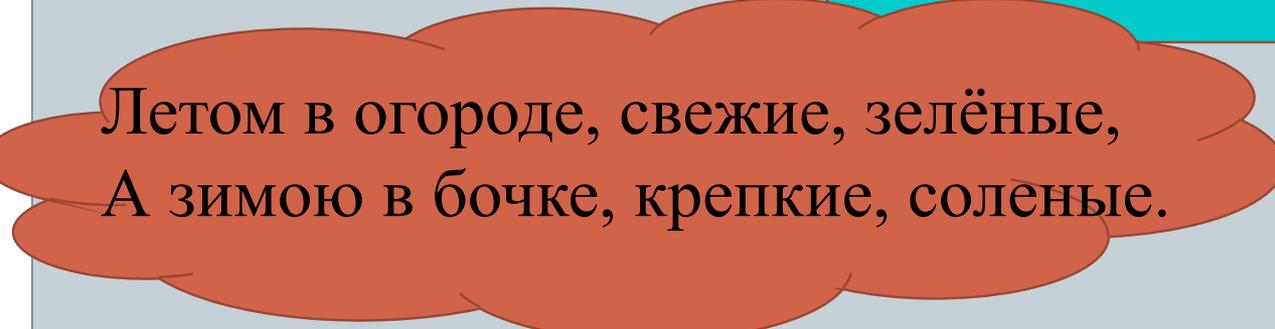


Загадки



Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.



Летом в огороде, свежие, зелёные,
А зимою в бочке, крепкие, солёные.

Загадки

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили?

Само с кулачок,
Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко.

Каждый листик, как ладошка,
Схож он с бусами немножко.
Был зеленым, а стал спелым –
Стал янтарным, красным, белым.

Объявляется полдник...



Кто быстрее напишет

ФРУКТЫ



ОВОЩИ



По 5 названий овощей и фруктов

*Затем добежать до стаканов сока, выпить
и громко прокричать: «Мы поели!»*



- Человек на 70% состоит из воды. Самый распространенный напиток – это чай. Чаю уже более 5 тыс. лет. Он пришел к нам из Китая. А на Руси пили – морсы, рассолы, квас, кисель. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей...
- Всякому нужен обед, полдник...
- А ужин?

Время ужина...

- Да, ужинать надо, но не позднее, чем за 2 час до сна. Пища должна быть легкой, чтобы кошмары не снились.

Советы овощей и фруктов:

Красен, сочен помидор,
Полон витаминов я
Сок попробуйте томатный,
Предлагаю вам, друзья!



Вам советую, ребята,
Пейте сок морковный
И за папу и за маму,
Пейте на здоровье!

А как яблочный полезен,
Помогает от болезней.

От докторов, и без сомненья, ищите в яблоках спасенье!



Каждый – кузнец собственного здоровья



- Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить внимание на девиз нашего урока – «Каждый – кузнец собственного здоровья»
- - А что делает кузнец? (*подковы для лошадки, чтобы ей было не больно и удобно ходить. Чтобы она не поранила ногу и не болела*)
- Мы должны сделать все для своего здоровья, чтобы не болеть, не огорчать родителей, а жить и радоваться, чаще улыбаться, не быть злым и завистливым.
- И каждый из вас может сделать многое для того, чтобы не болеть. Это не только правильное питание, а это просто здоровый образ жизни.



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

приёма пищи и поведения за столом

- ❖ Не разговаривайте и не читайте во время еды. Старайтесь более тщательно пережевывать пищу.
- ❖ При пережёвывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.
- ❖ Старайтесь есть разнообразную пищу. Пусть в вашем рационе будет побольше овощей и фруктов и поменьше сладостей.
- ❖ Старайтесь есть в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму и пища будет лучше усваиваться.
- ❖ Ужинать нужно не меньше чем за два часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Вот и закончился наш день на острове Ням-Ням



- А победила у нас команда, которая называется... «Дружба крепкая»

Островитяне

Прощаются с

вами и советуют

побольше кушать

овощей и фруктов!

И вести

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ

ЖИЗНИ!

