

Внеклассное занятие

3 класс

Тема : «Питание и здоровье»

**МОУ «Никольская средняя
общеобразовательная школа»**

**село Никольск Вилегодского района
Архангельской области**

**Рогозина Надежда Валерьевна учитель
начальных классов**

Цель : создать условия для формирования представлений о значении питания в жизни человека.

Задачи :

- **Образовательные :** дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека; что такое полезная пища и почему она должна быть разнообразной;
- **Развивающие :** создать условия для формирования коммуникативных навыков; развивать любознательность, расширять кругозор;
- **Воспитательные :** воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.



**Питание
и
здоровье.**

Загадки.

1. Круглый, круглый,
Сладкий, сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь – посмотри:
Красный, красный
Он внутри.

2. Растут на грядке зеленые ветки,
А на них - красные детки.

3. От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.

4. 3 2 1

р ы с составь слово по числам.

5. Был белый дом, чудесный дом,
И что-то застучало в нем.
И он разбился, и оттуда,
Живое выбежало чудо.

6. Вверху зелено, внизу красно,
В землю вросло.

7. Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.

8. Разные ношу одежды,
Но внутри я, как и прежде:
Карамельна, шоколадна,
И сгущённа, мармеладна.
И с изюмом, и с орешком,
Вместе с кремом, вперемешку...
Во всём мире знают дети,
Нет вкусней меня на свете!
Разверните, посмотрите,
И сразу в рот меня кладите.
Тут уж точно нет секрета.
Как зовут меня?



		а	р	б	у	з				
		п	о	м	и	д	о	р		
			м	о	л	о	к	о		
				с	ы	р				
			я	й	ц	о				
					с	в	е	к	л	а
м	о	р	к	о	в	ь				
		к	о	н	ф	е	т	а		



ЗДОРОВЬЕ



**состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия, а
не только отсутствие болезни
или физических дефектов.**



гранат



апельсин



тыква



малина



виноград



лимон



слива



ананас

ВИТАМИНЫ



**вещества, которые содержатся
в овощах, фруктах: они
полезны для организма
человека, помогают
организму расти, и
развиваться. Без витаминов
человек болеет.**

Витамин С

**во всех свежих
овощах, плодах,
ягодах: в плодах
шиповника, в
лимонах, капусте
, картофеле, луке
, укропе**

Витамин А

**в молочных
продуктах, в
моркови, салате,
шпинате, икре**

Витамин D

**В сливочном масле , в яйце ,
твороге , в
говяжьей
печени , в рыбе.**

Витамин B

**хлеб , каши,
молоко , сыр,
йогурт, яйца**

Собери пословицы.

Сладостей **а здоровье одно.**
тысячи,

Овощи, фрукты **полезные**
продукты.

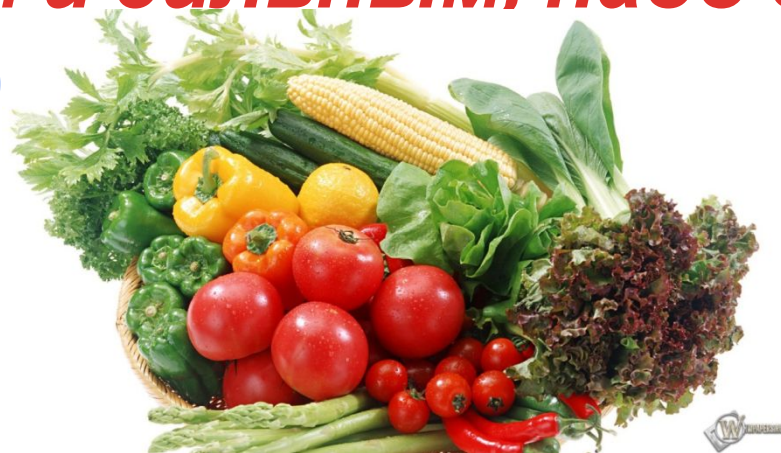
Будешь “Колу” пить,
смотри, растворишься
изнутри.

СФОРМУЛИРУЙТЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- 1. Каждый день употреблять разнообразную пищу .*
- 2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.*
- 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной*

4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.

5. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные



**Я знаю, как
надо питаться,**



**Но ем так, как мне
нравится**

**Ем то, что нужно,
соблюдаю режим
питания**

Моё питание – здоровье моего организма

