**Технологическая карта занятия внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**Автор разработки:** Ломакина Светлана Викторовна, учитель МАОУ СШ №10 г. Павлово

**Класс**: 1 класс

**Тема:** Урок правильного питания

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи*:***

*Познавательная*: познакомить с правильным рационом питания, рассказать, что можно есть, что нельзя.

*Развивающая*: развивать эмоционально-положительное отношение к соблюдению правил, обеспечивающих сохранение здоровья.

*Воспитательная*: воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни, формировать умение эффективно заботится о своём питании

**Универсальные учебные действия:**

*Регулятивные*:

* принимать и сохранять учебную задачу,
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
* уметь оценивать результат своей работы на уроке,
* осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.

*Познавательные*.

Научатся:

* понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках;

получат возможность научиться:

* ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи;
* подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения;
* проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
* группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

*Коммуникативные*:

* уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают);
* отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
* соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
* осуществлять работу в паре и в группе.

*Личностные*:

* развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации;
* формировать уважительное отношения к иному мнению;
* принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.

**Оборудование**: компьютер; презентация; проектор; «светофор» для иллюстрации; карточки для составления памятки

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность****учителя**  | **Деятельность** **Ученика** | **Формируемые** **УУД** |
| I. Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельностиЦель – вызвать познавательный интерес к уроку.Приемы обучения - беседа. | *Проверяет готовность обучающихся к занятию, приветствует учащихся.* - Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю послушать стихотворение Корнея Чуковского “Робин Бобин Барабек”. А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.*Робин Бобин Барабек**Скушал сорок человек,**И корову, и быка,**И кривого мясника,**И телегу, и дугу,**И метлу, и кочергу,**Скушал церковь, скушал дом,**И кузницу с кузнецом,**А потом и говорит:**"У меня живот болит".* Почему заболел живот у Робина Бобина? Чем опасно переедание? Если человек съедает больше чем нужно, то его желудок растягивается и при каждом последующем приёме пищи требуется больше еды. Это может привести к ожирению.У человека могут появиться заболевания желудка и проблемы со здоровьем. Постановка цели**.**Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на уроке? Сегодня мы поговорим о здоровом и правильном питании. Вы попробуете составить правила здорового питания. Тема нашего занятия «Разговор о правильном питании» | *Приветствуют учителя. Отвечают на вопросы учителя.**Слушают стихотворение и определяют тему занятия.*(От того, что он много съел.)(Вредно для здоровья.) (о еде) | *Регулятивные*: * принимать и сохранять учебную задачу,

*Коммуникативные*: * уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают);
* отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
* соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

*Личностные*: * принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.
 |
| II. Этап актуализации знанийЦель – обеспечить Осознание учащимися цели урока; -вызвать познавательный интерес к уроку. Приемы обучения -беседа, работа с загадками. | - Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это один из секретов долгой и здоровой жизни.- Замечательный философ Сократ говорил: “Мы то, что мы едим». Как вы понимаете это выражение?Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества. Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.1. Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. ***(рыба)***1. Может и разбиться,

Может и свариться,Если хочешь в птицуМожет превратиться. ***(яйцо)***1. Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный...***(творожок)***1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке:Любят меня взрослыеИ маленькие детки. ***(яблоко)***1. Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:Куда не приду,Всех до слез доведу. ***(лук)***1. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.Очень любят бусы этиДети, птицы и медведи. ***(малина)***1. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.Нам зеленый хвост не нужен,Нужен только красный нос. ***(морковь)***1. Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...А как осень подошла,Нам одежки отдала.Сотню одежонок сложили мы в бочонок. ***(капуста)****Рефлексия*:Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о правилах питания. Рядом с каждым из вас лежит «светофор». Кто много знает о правильном питании и здоровой пище, те поднимут карточку зеленого цвета. Кто знает, но немного, покажете карточку желтого цвета. А кто совсем мало знает о правильном питании, покажет карточку красного цвета. | Слушают стихотворение и отвечают на вопросы учителя, отгадывают загадки.Формулируют тему, определяют задачи урокаРазмышляют, оценивают свой уровень знаний по данной теме | *Регулятивные*: * принимать и сохранять учебную задачу,
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

*Познавательные*. * понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.

*Коммуникативные*: * уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают);
* отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;

*Личностные*: * развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации;
* формировать уважительное отношения к иному мнению;
* принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.
 |
| III. Этап открытия новых знанийЦель – организовать деятельность учащихся;-организовать структурирование учащимися новой информации;-обеспечить применение полученных знаний.Приемы обучения - беседа. | - Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. **Витамин А** очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.Помни истину простую –Лучше видит только тот,Кто жует морковь сыруюИли сок морковный пьет.- Уже догадались, какой овощ богат этим витамином? (Морковь)**Витамин В** способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.Очень важно спозаранкуЕсть за завтраком овсянку.Черный хлеб полезен намИ не только по утрам. **Витамин С** укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.От простуды и ангиныПомогают апельсины,Ну а лучше съесть лимон,Хоть и очень кислый он.**Витамин Д** способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.Рыбий жир всего полезней,Хоть не вкусный – надо пить.Он спасает от болезней.Без болезней лучше жить!**Витамин Е** – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.Витамин Е, мы советуем тебе,Чтоб и рос ты, и жил,Ни о чем не тужил.- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе. | Отвечают на вопросы в режиме обсуждения.Рассматривают слайды и перечисляют продукты | *Регулятивные*: * принимать и сохранять учебную задачу,
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

*Познавательные*. * понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения;
* группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

*Коммуникативные*: * уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают);
* отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;

*Личностные*: * развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации;
* формировать уважительное отношения к иному мнению;
* принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.
 |
| **Физкультминутка – гимнастика для глаз.**Цель - снятие усталости и напряжения. |
| IV. Этап первичного закрепления полученных знанийЦель: освоение способа действия с полученными знаниями в практической деятельности | Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. Сейчас я вам предлагаю составить памятку с правилами здорового и правильного питания. Посмотрите пожалуйста на слайд. На слайде записаны правила. Давайте их прочитаем и подумаем, все ли правила подойдут для нашей памятки?- Перед едой мой руки с мылом.- Чем больше съешь жирного, тем лучше.- Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).- Витамины детям не полезны.- Ешь в меру, не переедай.- Завтракать – плохая привычка.- Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.- Холодная еда полезнее для здоровья.- Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое. | Из представленных утверждений учащиеся выбирают подходящие для составления памятки.Представляют свои работы.Обсуждают работы своих товарищей. | *Регулятивные*: * принимать и сохранять учебную задачу,
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

*Познавательные*. * понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках;
* подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения;
* проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
* группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

*Коммуникативные*: * уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают);
* отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
* осуществлять работу в паре и в группе.

*Личностные*: * развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации;
* формировать уважительное отношения к иному мнению;
* принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.
 |
| V Этап. Рефлексия деятельности.Цели: соотнесение поставленных задач с достигнутым результатом, фиксация нового знания, постановка дальнейших целей | -А как вы сейчас оцениваете уровень знаний по этой теме? Если вы стали знать больше, то поднимите зеленую карточку «светофора», если уровень ваших знаний не изменился – желтую, а если думаете, что вы так и не разобрались в этой теме, то поднимите красную карточку.- Какие полезные советы вы дадите своим родным, знакомым по поводу правильного питания?-Какие продукты порекомендуете включать в свой рацион?- Позвольте мне вместе с вами закончить наше занятие арифмацией, которую мы произносим в конце каждого нашего занятия по программе «Разговор о правильном питании»:**Я хочу быть здоровым!****Я могу быть здоровым!****Я буду здоровым!**- Вам, дорогие ребята, мне остаётся пожелать: «Будьте здоровы, старайтесь питаться правильно!»  | Размышляют и отвечают на вопросы.Определяют своё эмоциональное состояние на уроке.Вместе с учителем декламируют слова арифмации | *Регулятивные*: * принимать и сохранять учебную задачу,
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
* уметь оценивать результат своей работы на уроке,
* осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.

*Познавательные*. * понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;

*Личностные*: * принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.
 |