**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 деятельности  Цель – 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 знаний  Цель – 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 птицу  Может превратиться. ***(яйцо)***   1. Я не сливки, не сырок,   Белый, вкусный...***(творожок)***   1. Круглое, румяное,   Я расту на ветке:  Любят меня взрослые  И 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 эти Дети, 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 урока  Размышляют, 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 знаний  Цель – 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 сырую  Или 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 спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам И 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 ангины Помогают 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 знаний  Цель: 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. |