МКОУ «Тиличикская средняя школа» с.Тиличики

Отчёт о проведении внеклассного мероприятия

*Дата проведения: 14.10. 2019 г.*

*Класс: 3 а*

*Ф.И.О. учителя:*

**Светлана Анатольевна Асанова** высшей квалификационной категории

*Место проведения:* МКОУ «ТСШ» с.Тиличики, Камчатский край

*Название мероприятия:* «ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА»

*Форма проведения:* внеурочное занятие

Ход занятия:

Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». Почему так говорят? (*Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешает боль и болезни).*

Сегодня мы ещё раз вспомним и выясним, что мешает человеку быть здоровым.

- А сейчас проведём тест

***Слайд Тест***

Сегодня мы поговорим о правильном питании

Здоровье дороже всего на свете.

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.

И, чтоб здоровье сохранить,

О нём мы будем говорить!

Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.

- Перед вами дерево здоровья – мощное и красивое.

Мы будем украшать наше дерево.

Необходимо ***разделить*** продукты на полезные и условно вредные: творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.



Что дороже всего на свете и нельзя купить ни в одном магазине?

Продолжите пословицы о здоровье человека.

• В здоровом теле… (*здоровый дух*).

• Здоровье дороже… (*золота*).

• Ум да здоровье … (*всего дороже*).

• Солнце, воздух и вода… (*наши лучшие друзья*).

Главное помнить, что вкусное, не всегда полезное. Полезное питание – это фрукты, ягода и овощи, супы и каши, мясо и рыба, молочная пища. И всё должно быть в меру.

Витамины – просто чудо! –

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

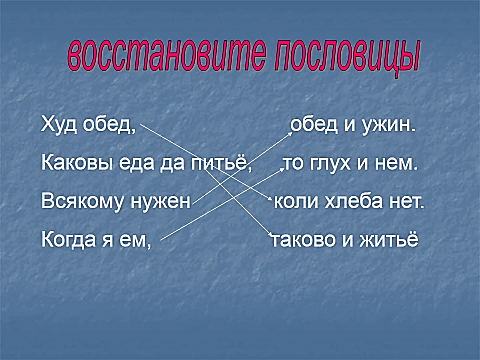
Читаем стихотворение и вешаем на дерево листики



******

******

***Соберём пословицы.***

******

Хо р о м. Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!



Светлана Анатольевна Асанова

учитель начальных классов

МКОУ «Тиличикская СШ»

Октябрь,2019г.