Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 14 г. Новополоцка»

Факультативное занятие

«По ступенькам правил здорового питания»

в 1 классе

Тема «Вода – источник жизни»

Подготовила:

учитель начальных классов

Галай Жанна Михайловна

Новополоцк, 2018

**Тема. Вода – источник жизни**

Цель: создать условия для формирования у учащихся представления о значении жидкости для организма, правильных ценностных предпочтений в выборе полезных напитков.

Задачи:

* создать условия для развития знаний учащихся о здоровом правильном питании, о необходимости пить чистую воду и ограничивать употребление сладких и газированных напитков;
* содействовать воспитанию экологически грамотного поведения в природе, бережного отношения к воде.

Оборудование: рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания» 1 класс, картинка Капитошки, карточки со стихами, картинки коробок, бутылок из-под напитков, технологическая карта стаканчика, бутылка воды, цветные карандаши.

*Ход занятия*

**I. Обсуждение. Отгадывание загадки**

- Послушайте загадку и отгадайте, кто к нам сегодня пришёл в гости.

В синем море я водилась

Там таких не сосчитать,

Но от солнца испарилась,

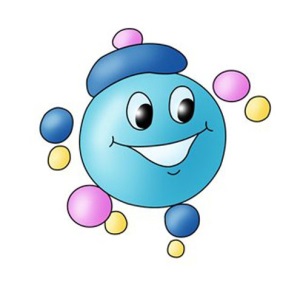
Стала по небу летать!

Там я встретила подруг,

Стали тучею мы вдруг.

Дождь пошел, и на дорожку

Сбросил с неба …(Капитошку).



- Молодцы. Вы его узнали. А кто такой **Капитошка**?

- Да. Это капелька воды.

- Капитошка не случайно пришёл к нам сегодня на занятие. Дело в том, что тема нашего занятия… Может, кто догадался? (Ответы детей)

- Да. Тема занятия «Вода – источник жизни». И Капитошка поможет нам разобраться, какую воду полезно пить, а какую – нет.

- Послушайте стихотворение и скажите, для чего нам нужна вода.

(Стихотворение читает подготовленный или хорошо читающий ребёнок)

Вы слыхали о воде?  
Говорят, она везде!  
В луже, в море, океане,  
И в водопроводном кране.  
Как сосулька, замерзает,  
В лес туманом заползает.  
Ледником в горах зовётся,  
Лентой серебристой вьётся.  
Средь высоких стройных елей  
Рушится потоком селей.  
На плите у нас кипит,  
Паром чайника шипит,  
Растворяет сахар в чае.  
Мы её не замечаем,  
Мы привыкли, что вода –  
Наша спутница всегда.  
Без неё вам не умыться,  
Ни наесться, ни напиться!  
Смею вам я доложить:  
Без воды нам не прожить. Н.Рыжова

– Так для чего нам нужна вода? (Ответы детей)

**II. Работа с тетрадью. Обсуждение**

(С.30, рис. 1)

- Рассмотрите рисунки и расскажите, для чего Ням-Няму нужна вода? (Ответы детей)

-Правильно, вода нам необходима для:

утоления жажды;

приготовления пищи;

мытья, соблюдения личной гигиены;

выращивания растений;

использования пищевых ресурсов водоёмов (рыба, растения и т.д.).

- А сейчас попробуйте отгадать загадки, где **Капитошка живет**?

Он без рук, он без ног  
Из земли пробиться смог,  
Нас он летом, в самый зной,  
Ледяной поит водой. (Родник.)

Шириною широко,  
Глубиною глубоко,  
День и ночь  
О берег бьётся.  
Из него вода не пьётся,  
Потому что не вкусна –  
И горька, и солона. (Море.)

К маме-речке бегу  
И молчать не могу.  
Я её сын родной,  
А родился – весной. (Ручей.)

Не вода, не суша –  
На лодке не уплывёшь  
И ногами не пройдёшь. (Болото.)

Посреди поля лежит зеркало:  
Стекло голубое, рама зелёная. (Пруд или озеро.)

Чуть дрожит на ветке  
Лента на просторе,  
Узкий кончик в роднике,  
А широкий в море. (Река.)

Из горячего колодца через нос водица льётся. (Чайник)

В яме этой днём и ночь

Спрятан озера кусочек,  
Я здесь в летнюю жару  
Воду вёдрами беру! (Колодец)

Мойдодыру я родня,   
Отверни, открой меня.   
И холодною водою   
Живо я тебя умою. (Водопроводный кран)

-Молодцы, это всё источники воды.

**III. Физкультминутка. Игра «Можно-нельзя»**

- Дети, Ням-Нямчик захотел пить. Где ему взять воды?

- Выходите, становитесь в круг. Когда я буду говорить о том, что вода полезна для здоровья и это можно делать - вы **присядете**, а когда вода может быть опасна и этого делать нельзя – вы **будете стоять**. Слушайте внимательно.

Пить воду из колодца. *(нельзя)*

Пить из ручья. *(нельзя)*

Пить воду из бутылки с минеральной водой. *(можно)*

Пить воду из озера. *(нельзя)*

Пить воду из чайника. *(можно)*

Пить воду из-под крана. *(нельзя)*

Оставлять кран с водой открытым. *(нельзя)*

*-*Садитесь на свои места.

**IV. Обсуждение. Беседа героев**

- Верно, пить можно только очищенную или кипячёную воду.

- Ребята, а почему нельзя оставлять кран открытым?

Дети: потому что она вытечет и её не будет.

- А теперь представьте, что было бы, если бы не было воды.

Дети: мы не могли бы стирать, мыться, нечего было бы пить и т.

- Да, ребята, давайте же воду все будем беречь.

Иначе закончиться может вода

И жизнь на планете затихнет тогда.

- Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не больше двух-трёх дней. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Дети, Ням-Нямчик рассказал Капитошке, что обожает пить газировку. А ведь Витамина Витаминовна говорила ему, что в газировке очень много сахара. А много сахара вредно для здоровья! Особенно страдают наши зубы!

**V.Работа с тетрадью. Выполнение задания (с.31, рис.3)**

-Ребята, а какими напитками вы утоляете жажду?

- А вот какие напитки приносят человеку пользу, нам расскажут ребята.

(Дети выходят с картинками коробок, бутылок из-под напитков).

1. Сок-не суп и не вода,  
   Пить его хочу всегда  
   Разных вкусов ассорти,   
   Вкуснее сока не найти.
2. Чай душистый, чай отличный  
   Будем листиком брусничным  
   Этот чай заваривать,   
   Пить и разговаривать.
3. И светит нам жизнь краской радужной  
   Не страшен нам зной и мороз  
   Когда мы пьём солнечный яблочный,  
   Вишнёвый и клюквенный морс.
4. Минеральная вода

Для здоровья нам нужна.

Омывает, укрепляет

И желудок очищает,

Минералами питает,

Быть активным помогает.

1. С детства пью я молоко,

В нём и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

С ним расту я по часам

И совет хороший дам-

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

-Ребята, на с.31 Капитошка просит вас нарисовать свой любимый напиток и объяснить, почему вы его любите.

**VI. Физкультминутка**

Очень всем нужна вода  
Делай раз и делай два.  
Звери из ручья попили,  
Влево, вправо поклонились,   
Вместе на носочки встали,  
Тучку лапками достали.  
Дождик вдруг полил с утра,  
За работу нам пора.

**VII. Обсуждение.**

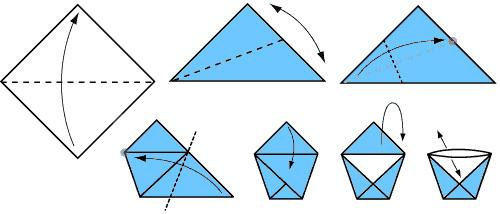
- Так как пить надо достаточно в течение дня, то пришло время утолить жажду. Капитошка принёс нам для угощения бутылку чистой и вкусной воды. Но как мы будем все вместе из неё пить?

- Важно помнить, что нельзя нескольким людям пить из одной посуды, потому что можно заразиться инфекционными болезнями. А как же следует поступить, если хочется пить?

**VIII. Практическая работа**

- А поможет нам одноразовый стаканчик из бумаги. Капитошка приготовил нам технологическую карту по изготовлению стаканчика в технике оригами.

- Приступаем к работе.



- Отличные получились у нас стаканчики. Вот теперь мы можем все вместе отведать Капитошкино угощение.

**IX. Подведение итогов**

- Давайте Ням-Нямчику повторим:

Чем полезна вода?

Какую воду можно пить?

Какие полезные напитки вы ему посоветуете пить?

Какие правила гигиены питания при этом нужно соблюдать?

- Ребята, Капитошка прощается с нами и говорит нам:

-Спасибо. Молодцы!

- И мы всегда помним:

Чтобы расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь! (хором)

Литература

1.Е.С.Грабчикова, Л.Ф.Кузнецова, В.Л.Маевская «По ступенькам правил здорового питания»/Факультативные занятия в 1 классе, Минск «Пачатковая школа», 2013

2. Э.В. Вашкевич. Большая книга развивающих игр: от рождения до 3 лет