**«Интеллектуальный марафон по здоровому питанию» 1-4 класс.**

Пояснительная записка

Занятие вносит важный вклад в формирование культуры здоровья учащихся. Разработанное занятие позволит эффективно формировать у детей полезные привычки и навыки, связанных с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в занятии позволит изменить поведение школьников, а также поспособствует совершенствованию питания в их семьях.

Разработанное мероприятие предназначено для проведения классных часов и внеклассной работы с учащимися начальной школы (1-4 класс) в рамках Единого дня профилактики «Твое здоровье – твой выбор».

Так же в данном мероприятии отражена новизна в том, что занятие направленно не только на формировании здорового образа жизни, но и включает в себя интеллектуальное развитие в разных областях: естественнонаучная область (окружающий мир), математическую (математика), гуманитарные (литературное чтение). Используемые формы и методы в занятии соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Та как же данное мероприятие позволяет учащимся почувствовать «дух» приключений и побывать на различных станциях и привести свою команду первой к финишу.

Поскольку игра я во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе мероприятия лежат игровые методы. Так же в занятие включены различные формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Цель мероприятия:** формирование культуры здорового образа жизни с включением главного компонента – культуры питания.

**Задачи:**

* учиться ориентироваться вассортименте наиболее типичных продуктов питания, и сознательно выбирая наиболее полезные;
* формирование самооценки (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиямздорового образа жизни;
* учиться планировать свой режим дня, учитываяважность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

**Подробное описание содержания мероприятия.**

Учащиеся делятся на 4 группы.

**Станция «Азбука Здорового питания»**

***(по предмету окружающий мир)***

**Задание: Создай рациональное правильное меню на завтрак, обед, полдник и ужин. Поможет памятка.Для создания меню используй карточки № 1, 2 и 3. Выбирай только одну из карточек.**

**Правильные ответы:Завтрак: Карточка № 1.Обед: Карточка № 3.Полдник: Карточка № 1.Ужин: Карточка № 2.**

**Станция «Как правильно есть?»***(по предмету литературное чтение)*

**Задание:** текст Я. Трахтмана (см. в приложении) «Как правильно есть». Ответь на вопрос текста письменно на карточке. Правильный ответ: Любую пищу нужно перемежевывать!

**СтанцияФруктовая лаборатория**

Всем известно, что в фруктах содержится куча витаминов. Но вот сможете ли вы ощутить вкус яблочного сока, пользуясь только одним органом чувств. Узнаем в нашей фруктовой лаборатории!

*Один человек посадил сотни яблонь по всему Среднему Западу США!*

Примерно в 1800 г., согласно легенде, босоногий человек с длинными волоса­ми, одетый в поношенные брюки и старый мешок из-под кофе с прорезя­ми для головы и рук, с Библией в руках шёл один из Западной Пенсильвании в Огайо, Индиану и Иллинойс и сажал яблони. Более 40 лет этот человек сажал яблони, ухаживал за ними и помогал людям создавать яблоневые сады. Сеян­цы и саженцы (маленькие деревца), ко­торые он сажал, а также те, которые он давал поселенцам и коренным жителям Америки, помогли создать яблоневые сады Среднего Запада. Он вошёл в исто­рию как «Джонни Яблочное Семя».

Материалы:

* 3 фруктовых сока — яблочный, виноградный и апельсиновый
* четыре бумажных стаканчика
* вода питьевая
* арф для того, чтобы завязать глаза
* помощники

Ход работы

ВНИМАНИЕ: Не давайте помощнику посмотреть на соки до начала эксперимента.

1. Налейте каждый вид сока в отдельный стаканчик.

2. В четвёртый стаканчик налейте воду.

3. Завяжите помощнику глаза шарфом. Попросите его или её зажимать нос пальцами в течение всего эксперимента.

4. Дайте помощнику один из стаканчиков, попросите выпить сок и определить — это яблочный сок?

5. Попросите помощника выпить воды, чтобы смыть вкус сока.

6. Дайте помощнику другой стаканчик, попросите выпить сок и определить — это яблочный сок?

7. Попросите помощника выпить воды, чтобы смыть вкус сока.

8. Дайте помощнику третий стаканчик, попросите выпить сок и определить — это яблочный сок?

9. Попросите помощника перестать зажимать нос и повторите процедуру для всех трёх соков.

Результаты

Когда ваш помощник зажимает нос, все соки для него имеют одинаковый вкус, поэтому трудно определить, какой из них яблочный.

Когда помощник может воспринимать также и запахи, он легко определяет разные вкусы.

Почему?Вкус пищи зависит не только от вкуса, который определяет ваш язык, но и от запаха, который воспринимается носом. Язык воспринимает только сладкое, кислое, солёное и горькое, а нос может распознать тысячи запахов.

Яблочный, виноградный и апельсиновый соки имеют одинаково сладкий вкус. Именно разница запахов обуславливает то, что яблоко и яблочный сок имеют особенный «вкус».

**Станция 4.Фрутоматематика***(по предмету математика)*

1. От точки (•) пройди: вверх 2 клетки, вправо – 4 клетки, вниз – 5 клеток, влево – 3 клетки.

Где ты окажешься? Отметь √ правильный ответ.

груша

апельсин

яблоко

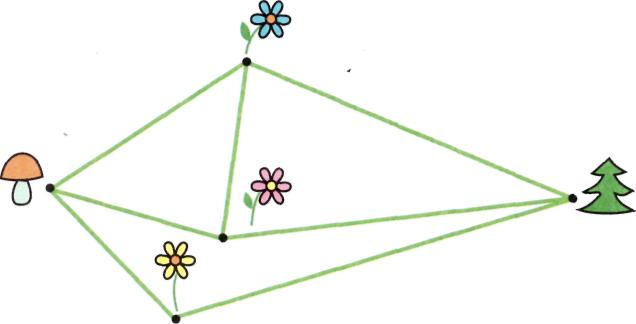
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Каждая девочка взяла один из этих фруктов. Катя взяла не яблоко и не апельсин. Маша выбрала не апельсин. Что взяла Наташа?

Отметь √ правильный ответ.

яблоко груша апельсин

1. Гусеница живёт под большим яблоком. Она отправилась на­вестить свою бабушку, которая живёт под яблоней. Длина её пути составила 9 см, и останавливалась она только у од­ного цветка. Обведи на рисунке тот цветок, у которого останавливалась гусеница.



Список литературы и интернет-источников

1. Витамины / под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974. — 140 с.
2. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Л. : ЛНИИФК, 1986. —120 с.
3. 19. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / под ред. А. А. Покровского — М. : Пищевая промышленность, 1976. — 268 с
4. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. Документ ФГОС НОО: <http://минобрнауки.рф/документы/922>
5. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.
6. Сайт Разговор о правильном питании <https://www.prav-pit.ru/teachers>
7. Картинка меню: https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=30881486f97b1f26e6e71fafaf08faaa-l&n=13