**Онлайн-урок «Как работает здоровая еда»**

**Цели и задачи:**

1. Познакомить детей с важностью и необходимостью регулярного правильного питания для растущего организма ребенка.

2.Формировать здоровьесберегающие компетенции учащихся. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни.

3. Начать формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть, принципов безопасного и качественного питания, гигиены питания;

4. Расширить знания детей об овощах и фруктах как полезных продуктах.

5. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

**Оборудование:** костюмы для детей, карточки для игры с фруктами и овощами, названия витаминов, музыкальное оформление

**Ход урока.**

**1 ведущий:** Всем привет! Меня зовут Маржан. Я приглашаю вас в «Школу здорового питания». Сегодня мы с вами будем готовить здоровую пищу и поговорим о полезных и вредных продуктах.

**2 ведущий:** Добрый день! Меня зовут Алексей.

Маржан,а разве продукты могут быть вредными? Они ведь все очень нужны человеку! Ну к примеру, как топливо машине. И мы едим их для того, чтобы играть, учиться в школе и вообще – для того, чтобы жить!

**1 ведущий:** Все это правильно! Сегодня на уроке мы научимся с вами различать полезные и неполезные продукты, составлять здоровое меню, узнаем, КАК РАБОТАЕТ ЗДОРОВАЯ ПИЩА, будем учиться заботиться о своём здоровье. Сегодня с вами будут ученики 3 «Г» школы-гимназии №78 г. Алматы

(входят дети, встают полукругом)

**2 ведущий:** А так же у нас в гостях координатор «Школы здорового питания» Ежова Татьяна Владимировна и…

**1 ведущий:** ребята, а вы знаете, какие продукты полезные? …. (дети отвечают)

**2 ведущий:** Мы провели исследование о пользе продуктов. И сегодня у нас в гостях наши исследователи.

**1 исследователь:**

Овощи и фрукты содержат много витаминов – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма. Детям надо съедать в день 500 – 600 г овощей и фруктов.

**2 исследователь:**

Мёд, крупы, картофель, хлеб, изюм масло сливочное и растительное, фрукты – это полезные продукты, в которых содержатся жиры и углеводы. Они дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

**3 исследователь:**

Для правильного развития необходимы творог, сметана, рыба, мясо, яйца, орехи, горох, фасоль. Эти продукты содержат белки, жиры. Они помогают строить организм и сделать его более сильным. Если не употреблять эти продукты в пищу, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

**1 ведущий:** Спасибо. Эти продукты любили еще наши прабабушки и прадедушки за их полезные и даже лечебные свойства. Они содержат большое количество витаминов и питательных веществ. Послушайте о том, какую пользу приносят витамины для нашего организма. (Выходят витамины)

**Витамин С**

Витамин С содержится почти во всех овощах и фруктах. А вы знаете, что это самый важный витамин? Витамин С делает кожу здоровой, румяной и является отличным средством борьбы с простудой.

**Витамин Д**

Витамин Д называют «солнечным» витамином. Он образуется под действием солнечного света. Но если солнышка мало, его нехватку можно восполнить при помощи таких продуктов, как молоко, сыр, яйца и рыба. Витамин Д делает вас сильными и крепкими. **Витамин А**

Витамин А очень полезен для зрения, нервной системы и здоровой кожи. Также он важен для волос. Яйца, молоко, печень, морковь, желтые или оранжевые овощи – вот обычные продукты, где содержится много элемента А.

**2 ведущий:** Спасибо.А сейчас я приглашаю наших друзей – овощи и фрукты. Они расскажут нам, какую пользу они приносят нашему организму.

(Выходят фрукты и овощи)

**Банан** – я – банан. Бананы содержат большое количество витаминов и минералов, в том числе марганец, магний и витамины группы В, которые важны для быстрого роста и развития. Банан уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте бананы.

**Яблоко** – Я – яблоко. Яблоки содержат витамин С. Витамин С помогает справиться с простудой и поддерживает вашу развивающуюся иммунную систему. Они наполняют организм быстрой энергией, улучшают пищеварение. Польза яблок заключается и в том, что их регулярное употребление способствует долголетию и омоложению организма.

**Гранат —** я гранат**.** Это один из самых ценных фруктов, он используется для повышения иммунитета, профилактики и лечения различных заболеваний. Гранат активизирует работу пищеварительной системы.

**Морковь** – Я – морковь - важный источник каротина и витамина А. Витамин А способствует поддержанию нормального зрения. Во мне есть и другие полезные вещества: витамин В, калий, железо, магний. Они укрепляют сердце.

**Огурец** – я – огурец. Огурцы содержат большое количество воды (95%). Потребление огурцов помогает поддержанию водного баланса в организме. Они богаты калием, жизненно необходимым для правильной работы сердца.

**Помидор**- я – помидор. Помидоры содержат витамин С, а также витамин Д. Они нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет, благодаря витамину К и кальцию укрепляют кости.

**1 ведущий:** Вы теперь поняли, почему нужно есть все эти продукты?

**2 ведущий:** Ребята, какие правила здорового питания знаете вы?

1.Питание должно быть полезным.

2.Питание должно быть разнообразным – с разными продуктами в организм поступают разные питательные вещества.   
3. Питание должно быть умеренным. Нельзя переедать.  
4. Пища должна тщательно пережевываться. Измельченная пища легче переваривается.

**1 ведущий:** Необходимо помнить, что не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья. Неправильное – приводит к болезням.

**2 ведущий:**

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**Песня «Ам-ням-ням»**

По утрам по утрам   
Мама кашу варит нам   
Ам-ням-ням, ам-ням-ням,   
А тарелку вымой сам!   
А тарелку вымой сам!   
  
ПРИПЕВ  
Ты от чипсов откажись,   
И от газировки.   
Если хочешь быть здоровым,   
Сильным, очень ловким!   
Вместе с нами напевай  
Песенку простую   
Ешь полезную еду,   
И не ешь плохую!   
И не ешь плохую!   
  
В час обед по часам,   
Дети рады овощам!   
Ам-ням-ням, ам-ням-ням,   
Бабушкиным вкусным щам!   
Бабушкиным вкусным щам!

**Игра «Для чего полезен продукт?»**

1. Для какой части тела полезна морковь? (для зрения)
2. Какую пользу приносит банан? (полезен для роста и развития организма)
3. Чему способствует потребление огурцов? (правильной работе сердца)
4. Польза яблока? (повышает иммунитет, улучшают пищеварение)
5. Какую пользу организму приносит гранат? (активизирует работу пищеварительной системы)
6. Для какой части тела полезен помидор? (благодаря витамину К и кальцию укрепляют кости)
7. Какую пользу приносит манго? (Повышает иммунитет, улучшает деятельность головного мозга)
8. Чем полезен апельсин? (нормализует работу кишечника)
9. Для какой части тела полезна брокколи? (насыщает организм витаминами, улучшает пищеварение)

**1 ведущий:** А сейчас мы приступим к приготовлению вкусной и, самое главное, полезной пищи.

**2 ведущий:** А готовить мы будем под руководством самого настоящего повара, знающего о правильном питании все. Разрешите представить - повар …….

Мастер-класс с поваром.

**1 ведущий:**

Наш разговор о правильном питании подошел к концу.

Мы желаем всем крепкого здоровья.

**2 ведущий:**

Учитесь выполнять правила здорового питания, чтобы у вас всегда было прекрасное настроение и хороший аппетит.

**1 ведущий:**

Учить уроки чтоб на “пять”   
И споротом заниматься.   
Чтоб мозг и мышцы укреплять,   
Всем надо правильно питаться.

**2 ведущий.**

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,

Вам они подарят радость без труда.

Мы же понимаем, что здоровье наше

Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.

**Ведущие:** до свидания, до новых встреч!

**Ведущие и дети:** Пока!