

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №5 г. Добруша»

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ОТКРЫТОГО МЕРОПРИЯТИЯ ВО 2 КЛАССЕ  
НА ТЕМУ  
«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Шаповалова Ирина Николаевна,  
учитель 2 класса

адрес учреждения: ул. Гоголя, 25

Цели: раскрыть понятие здоровый образ жизни, определить условия сохранения здоровья, формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Задачи: сформировать представление о необходимости правильного питания, познакомить детей с основными правилами здорового питания, сформировать навыки правильного выбора продуктов питания.

Оборудование: фрукты, овощи, разные продукты питания, «волшебный мешочек», ромашка «Правила здорового питания», карточки с названиями продуктов.

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент и введение

Я загадаю загадку,  
Вы попытайтесь сказать,  
Что человеку так сладко  
И без чего век страдать.  
Деньги, почет или славу  
С этим добром не сравнить,  
Значит, его должен каждый  
Бережно годы хранить. (*Здоровье*).

Главная ценность человека – здоровье. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Именно о здоровье, о том, как его сохранить мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

#### 2. Основная часть

Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании.

-Для чего нужно правильно питаться?

-Что значит правильно питаться?

Человеку нужно есть.  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и развиваться,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Ну, а если свой обед  
Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,  
А потом на целый вечер  
К телевизору засядешь  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп– в обед,  
А на ужин-винегрет.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Воспитатель: Я буду называть двестише, если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья», в случае несогласия – молчите.

Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым  
Бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится  
На коньках летит как птица?

Ну, а кто начнёт обед  
С жвачки импортной, конфет?

Кто же любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел – и чистит зубки  
Ежедневно дважды в сутки?

Кто из вас, из детей,  
Ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку  
Выполняет физзарядку?

Игра «Волшебный мешочек»

Ребенок засовывает руку в мешочек и ощупывает предметы. Взяв предмет в руку, ребенок должен назвать его или описать.

Воспитатель может помочь ребенку рассказать о предмете, задавая вопросы о предмете: круглый? гладкий? Большой? Маленький? и т.д.

Если ребенок называет предмет, то его достают из мешочка и смотрят.

Игра «Чего не стало».

На столе разложены продукты питания. Нужно внимательно посмотреть, что находится на столе, закрыть глаза. В это время водящий убирает 1 предмет.

Нужно отгадать, чего не стало на столе.

Загадки.

1. Твоему мячу подобен,  
Только вкусен и съедобен.  
Хоть зеленые бока,  
Мякоть красная сладка. (Арбуз)

2. В чай кладу его порой.  
Чай становится такой  
Вкусный, ароматный,  
Витамином С богатый. (Лимон)

3. Маленький, горький,  
Луку брат. (Чеснок)

4. На грядке длинный и зеленый,  
А в кадке – желтый и соленый. (Огурец)

5. Нужнее всех из овощей  
Для винегретов и борщей.  
Из урожая нового  
Красавица лиловая. (Свекла)

6. Фрукты, ягоды сварились,  
Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

7.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко)

8.Он растет на дикой пальме,  
Вкус его для нас не тайна.  
Он – богатство южных стран,  
Спелый, солнечный ... (Банан)

### **Физминутка**

Раз – подняться, потянуться  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка, головой три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – за парту тихо сесть.

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.  
(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное  
масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)

3. Итог занятия.

### **«Ромашка»**

Ребенок подходит к доске, где находится «Ромашка», отрывает лепесток и  
зачитывает правила здорового питания.

Стих – пожелание (читает воспитатель).

Я желаю вам ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!  
Желаю всем крепкого здоровья!!!