**Урок – тренинг**

**(предмет «Основы здоровья»**

**2 класс)**

**Тема:** ***Питание и здоровье***

Цель: формировать представление о значении питания в жизни человека, дать понятие о полезной и вредной пище;

развивать речь учащихся, любознательность, расширять кругозор учащихся;

формировать коммуникативные навыки; воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Оборудование**:** Правила работы в группе, слова - названия продуктов питания, корзина с «фруктами и овощами», продуты (свежая ряженка, просроченный йогурт, сухарики, свежий творог), таблица пищевых добавок, эмблемы, таймер.

(Перед началом урока дети берут эмблемы и рассаживаются по группам)

***Ход урока-тренинга***

**«Про умное Здоровье»** (Автор сказки *Ирис Ревю)*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

***Вывод:*** *Быть здоровым непросто. Нужно выполнять много условий.*

***1. Знакомство (3 мин)***

- Сегодня мы поговорим о правильном питании. Давайте прочитаем эпиграф нашего урока: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть».

Я предлагаю познакомиться и больше узнать друг о друге.

(Дети становятся в тренинговый круг. Каждый ученик, передавая мяч, называет своё имя и любимое блюдо.)

***2. Правила (3-4 мин)***

- Чтобы продолжить, нам нужно определить правила, которые будут лежать в основе нашей работы. Найдите начало и конец фразы, прочитайте правило.

* 1. Каждый высказывает свое мнение.
  2. Каждый выслушивает мнение товарища.
  3. Каждый умеет защищать свой выбор.
  4. Придя к общему мнению, умейте его доказать.
  5. Умей не только слушать, но и слышать.

- Давайте добавим еще одно правило. Если группа закончила работу – наступает тишина, все поднимают руку вверх.

***3. Ожидание (1 мин)***

- Подумайте, что вы ожидаете от нашего урока сегодня. Свои ожидания обозначьте фруктами:

яблоко – хочу получить новые знания

груша – я достаточно знаю по этой теме

лимон – тема не интересна

- Нарисуйте их на карточках. Покажите карточку всем участникам тренинга.

***4. «Мозговой штурм»*** ***(работа в группах) (3-5 мин)***

Чтобы быть здоровым, иметь энергию для учебы и отдыха, нужно хорошо питаться. Некоторые считают, что это значит есть все, что пожелаешь и когда пожелаешь. Как думаете вы? Что значит хорошо питаться?

Презентация работы группы

***Вывод:*** *Вы уже много знаете о правильном питании.*

***5. Займи позицию. Вредно – полезно*** ***(работа в парах)(4-5мин)***

Пищу можно разделить на 2 основные категории – полезную и бесполезную, то есть вредную. Полезная еда помогает детскому организму расти, а вредные продукты – не приносят пользы нашему организму, а в больших количествах могут навредить.

Задание:

Найдите себе пару, соберите слово и определите - это полезная еда или вредная. (Полезная – встаньте по правую руку от меня, вредная – по левую).

Создайте «живую» картину из этих слов.

6. ***Создание коллажей*** (***работа в группах) (5 мин)***

***Поменяйся эмблемой, с кем хочешь, объединитесь в новые группы.***

Задание: Создай коллаж на заданную тему, продолжите его название

(составьте слоган).

1 группа. Ешь на здоровье -

2 группа. Ешь нечасто и понемногу -

3 группа. Осторожно: Вредная еда -

4 группа. Советы Айболита –

Презентация работы группы

***Вывод:*** *Правильная пища сохранит организм здоровым на долгие годы, а также позволит избежать болезней.*

***7. Практическая работа «Умеем ли мы читать этикетки» (работа в группах) (5 мин)***

***Сейчас мы образуем новые группы с помощью шкатулки с числами.***

В современном мире практически не осталось людей, которые бы питались только натуральными продуктами питания. Каждый потребитель должен знать, что пищевые добавки могут быть практически в любом продукте.

К сожалению, точный состав можно узнать только в специализированных современных лабораториях. Задача покупателя – собрать доступные сведения о продукте и сделать правильный вывод.

Какую еще информацию о продукте можно получить, если внимательно читать этикетку? (срок годности).

Каждая группа получит специальную таблицу, по которой можно определить наличие пищевых добавок, продукт.

Задание: Внимательно изучите этикетку и сделайте свои выводы.

Презентация работы группы. (Если продукт свежий и качественный – в продуктовую корзину, если испорченный или вредный – в мусорную корзину)

***Вывод:*** *Читайте внимательно информацию на упаковке, у вас будет больше шансов купить качественный продукт. И еще один совет: избегайте продуктов питания с необычно яркой окраской – это явный признак наличия искусственных красителей.*

***8. «Собери полезный совет» (работа в группах)(4-5мин)***

Я хочу вас угостить овощами и фруктами. Возьмите из корзины то, что вам больше нравиться. (Яблоки. Сливы. Груши. Капуста)

Соберитесь в группы и прочитайте полезный совет.

Ешь правильно и лекарств не надобно. (слива)

Зелень на столе здоровье на 100 лет. (капуста)

Чем больше пожуешь — тем больше проживешь. (груша)

Всякому нужен и обед и ужин. (апельсин)

Ешь по одному яблоку в день и тебе не понадобиться врач.(яблоко)

Овощи – кладовая здоровья. (огурец)

***9.Завершение тренинга (1мин)***

Жизнь без пищи невозможна. Правильное питание – условие здоровья. Именно об этом и был наш урок. Давай те вернемся к нашим ожиданиям.

Возьмите свои карточки с рисунками.

* если вы получили новые знания сегодня, нарисуйте улыбку (уголки вверх)
* если для вас не было ничего нового сегодня - улыбка (ровная)
* если было не интересно – улыбка (уголки вниз)

***10.Прощание (2 мин)***

Дети становятся в тренинговый круг, берутся за руки и проговаривают: Мы молодцы. Будем здоровы!