МОКУ "Обвинская школа-интернат"

**Организация внеурочной деятельности в 1 классе «Разговор о правильном питании»**

Составила: воспитатель

Попова Наталия Григорьевна

Обвинск, 2016 г.

Правильное питание - это основополагающий компонент здорового образа жизни. С самого раннего возраста нужно внушать детям четкую взаимосвязь: чтобы быть здоровым, добрым, энергичным, веселым, красивым. Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься физкультурой и есть полезные продукты, и правильно питаться. Для этого нужно вооружить школьников знаниями о полезных и вредных продуктов, дать им понятие " рациональное " и "полноценное " питание.

Правильное, рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста и развитие организма. Факторами, определяющими соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания, можно считать следующее:

* состав продуктов в рационе школьного питания,
* качество продуктов питания,
* режим питания школьников,
* организация питания,
* соблюдение санитарно- гигиенических норм и правил организации питания, культура питания.

**Цель:** Воспитывать потребность у учащихся вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить с полезными и вредными для здоровья продуктами. 2. Показать влияние продуктов на здоровье человека.

3. Научить выбирать полезные продукты

**Ожидаемый результат**

**Дети знают:**

- Правила поведения за столом и приема пищи.

- Правила санитарии и гигиены при приеме пищи.

- Назначение посуды для первых, вторых и третьих блюд.

**Дети имеют представление:**

-О пользе различных видов продуктов.

- О значении пищи для растущего организма.

- О режиме питания.

**Дети умеют:**

- Различать полезные продукты от вредных.

- Правильно сервировать стол к завтраку, обеду и ужину.