Тема: Формирование знаний о питании и гиподинамии.

Цель урока: помочь учащимся задуматься о ценности здоровья, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

Задачи.

Образовательные: добиться усвоения знаний о питании и малоподвижном образе жизни.

Воспитательные: сформировать и воспитать культуру безопасного труда и стремления к здоровому образу жизни.

Развивающие: способность к формированию и развитию познавательного интереса у учащихся.

Оборудование: интерактивная доска, анкета.

Тип урока: открытый урок.

Ход урока:

Актуализация знаний: сообщение темы, целей и задач урока. На конференции были подняты проблемы современных школьников, которые не всегда соблюдают режим питания.

1. Слайд - Эволюция человека.
2. Что же должен есть школьник?
3. Главные элементы, которые нужны организму.
4. Гиподинамия «болезнь цивилизации»
5. Симптомы гиподинамии.
6. Профилактика гиподинамии.

Слайд 2 Эволюция человека. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в наше время избыточная масса тела является распространенным хроническим заболеванием — сегодня эта патология действительно принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей практически все страны и народы. Печальный рекорд по «болезни века» демонстрирует США — в стране, придумавшей гамбургеры, ожирение стало главным национальным бедствием.

крайне важно, чтобы здоровое питание было разнообразным, отвечало всем потребностям юного организма, что станет надежным фундаментом для дальнейшей полноценной жизни.

Что должен есть школьник:

**главные элементы, которые нужны организму:**

**Белок.** Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок).

**Углеводы.** Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: сырые овощи и фрукты, цельно зерновые продукты. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к понижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости

**Клетчатка.** Организмом не переваривается, но принимает активное участие в пищеварительном процессе. Клетчатки много в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях.

**Жиры.** Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, Е и поставляют незаменимые жирные кислоты, отвечающие за развитие и иммунитет. Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.

**Железо.** Данный элемент играет важную роль в умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке.

**Кальций.** Важный элемент для роста костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках.

Видео о вредном питании

Гиподинамия « болезнь цивилизации»

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Симптомы гиподинамии: Сонливость, вялость, общее недомогание, снижение работоспособности, снижение аппетита, бессонница.

Для детей гиподинамия гораздо более опасна, чем для взрослых. Это обусловлено тем, что детский организм только формируется, и движение ему необходимо для правильного и гармоничного развития. Да и взрослые редко обращают внимание на симптомы гиподинамии. Частенько мы списываем все на стрессы, плохую экологию и некачественное питание. Хотя во многих случаях недомогание, вялость, сонливость, низкая работоспособность и бессонница связаны именно с недостатком движения.

Физическая активность и есть профилактика гиподинамии.

Открытый урок подготовила и провела учитель физической культуры Попова Анна Андреевна.