

«Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»

Сценарий внеклассного мероприятия.

Цели и задачи:

- Формирование представлений о здоровье.
- Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
- Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
- Повторить правила здорового питания.

Оборудование:

На доске плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты», магнитофон, диск CD с записью музыки, корзинка с муляжами овощей, карточки с иллюстрациями фруктов.

Ход мероприятия.

Рассказ учителя «Всё в твоих руках»

Учитель: Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?

(высказывания детей)

Входит Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепс-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.

Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)

Это чипсы мне,

И рулетик мне,

И конфетки мне,

Ты не подходи ко мне.

Учитель. (подходит к Сладкоежкину).

Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

Обжора Сладкоежкин. Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,

Чем вкусоности да сладости.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

Учитель. Дети, а почему Сладкоежкин заболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам поварята.

Выступление поварят.

Первый поварёнок: Есть дети, которые часто жуют,

И подряд всё в рот кладут.

А при этом важно знать,

Надо меру соблюдать.

*Есть ребята, что в игре забывают о еде.
А затем придут за стол и едят, как будто слон.
Наедятся, а потом начинает клонить в сон.
Может и такое быть, что живот начнёт крутить.
Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.*

Второй поварёнок: Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,

*При этом соблюдайте определённый час.
Между приёмом пищи часы должны пройти,
Не сутки и не двое, часа четыре – три.
А ужинать нам надо часа за полтора,
Когда нам мама скажет, что спать уже пора.*

Учитель. Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться выполнять правила здорового питания.

Давайте их вспомним:

- Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.
 - Стараться есть в одно и то же время.
 - Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.
- А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.

Поварята: Мы напомним правила здорового питания

Первый поварёнок: Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,

*Шагают со здоровьем близко –
В это точно ты поверь!
Ягодка тогда важна, когда свежая она.
А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.
Потеряли прежний вкус, и арбуз стал не арбуз!
Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,*

А полезных в них веществ

Просто-напросто не счесть!

Эти чудо-вещества – наша сила и броня!

Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.

Второй поварёнок: Чем больше разных и полезных

В наш рацион продуктов включим,

Тем больше силы и здоровья

Наш организм, друзья, получит.

Чтобы тело гибким было,

Чтоб здоровым быть всегда,

Кушать овощи и фрукты

Не забывайте никогда!

Учитель. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? (*Ответы детей*)

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.

Загадки

Он совсем-совсем зелёный

И овальный, удлинённый.

Помидора верный брат,

Тоже просится в салат.

(Огурец)

Я вырос на грядке

Характер мой гладкий:

Куда ни приду,

Всех до слёз доведу.

(Лук)

Все узнают молодца,

Что растёт на грядке:

Он побольше огурца,

Толстый он и гладкий,

Тоже держится за плеть,

Приходите посмотреть.

(Кабачок)

Жёлтая курица

Под тыном дуется.

(Тыква)

Красная девица сидит в темнице,

А коса – на улице.

(Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растёт, и листья копит.

Набирает вес кубышка,

В середине - кочерыжка.

(Капуста)

Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей,

Из урожая нового

Красавица лиловая.

(Свёкла)

Так где живут витамины? (*Дети отвечают – в овощах*). Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (*Ответы детей*).

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

Игра «Вершки и корешки»

Учитель. Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». (*Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа*).

Игра «Фрукты на картинке»

Учитель. Давайте проверим, сможете ли вы определить фрукт по внешнему виду. У каждого из вас на столах лежит карточка с иллюстрациями фруктов. Ваша задача – узнать их (Проверка: каждому фрукту соответствует число. Учитель называет число, а дети – фрукт).

1 – апельсин, 2 – яблоко, 3 – груша, 4- лимон, 5 – персик, 6 – слива, 7 – банан, 8 – виноград, 9 – абрикос, 10 – ананас.

Игра «Полезный и неполезный»

Учитель. А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно. Ребята, нам что-то хотят пожелать повара:

Песенка Поварят

Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни

«Песенка о хорошем настроении»

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,

Если вам не в радость солнечный денёк,

Выпейте стаканчик травяного чая,

Музыку включите и хандра у вас пройдёт.

Припев: И улыбка, без сомненья,

Вдруг коснётся ваших глаз

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

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.

Припев.

Учитель. Вот и подошло к концу наше мероприятие. Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные рецепты с пожеланием – **здоровье не купишь, его разум дарит.** (Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов).

Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

(Витамины А, С, D, E).

Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины А, С, Е, В).

Использованная литература

1. Воробьёв В.И. **Слагаемые здоровья.** – М, 1987.
2. Пивоваров В.Ф. **Овощи России.** – М, 1994.
3. Надеждина Н. **Что растёт в саду и огороде.** – Смоленск, 2002.
4. Ликум А. **Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей.** – М, 2001
5. Похлёбкин В.П. **Уроки здоровья.** – М, 2000.