

## Внеклассное мероприятие для учеников начальных классов по теме «Азбука здорового питания»

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
- воспитывать умение работать в коллективе.

### **План занятия:**

1. Организационный момент.
2. Актуализация опорных знаний.
3. Беседа по теме «Пища в жизни человека».
4. Изучение нового материала.
5. Игра «Угадай-ка».
6. Это интересно!
7. Игра «Ах, картошка! Объеденье!»
8. Физминутка.
9. Все о витаминах.
10. Закрепление изученного.
11. Игра «Вредно – полезно».
12. Золотые правила питания.
13. Итог занятия: Рефлексия.

### **Оборудование:**

1. Карточки с изображением продуктов.
2. Конверты с советами для составления памятки.
3. Магнитофон.
4. Мультимедиа-проектор, экран.

### **Ход занятия**

1. **Организационный момент**
2. **Беседа по теме «Пища в жизни человека»**

**Учитель:** Дорогие ребята, сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное – научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». А помогут вам в этом Знаток здоровой пищи, которые живут в этой стране.

#### **1 Знаток здоровой пищи:**

Здравствуй, ребята!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только каждый должен знать

Как здоровым стать.

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? (*рассуждения детей*)
- А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? (*рассуждения детей*)
- Ребята, а для чего же мы едим? (*рассуждения детей*)
- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? (*рассуждения детей*)
- Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.
- Что значит умеренность?
- Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».
- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.
- Что значит разнообразие? (*рассуждения детей*)
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

- Вы, наверное, не один раз слышали поговорку «Овощи – кладовая здоровья».
- Как вы понимаете смысл этого выражения?
- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

### 3. Игра « Угадай-ка» (загадки об овощах)

Щеки красные, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

*(Редиска)*

Круглая, да не мяч,  
Желтая, да не масло,  
Сладкая, да не сахар.  
С хвостиком, да немышь.

*(Репка)*

Я зеленый и усатый,  
Чуть колючий, полосатый.  
В себе прохладу сохраняю,  
В жару жажду утоляю.

*(Огурец)*

Как слива темна,  
Как репа кругла,  
На грядке силу копила,  
К хозяйке в борщ угодила.

*(Свекла)*

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.

*(Лук)*

Неказиста, шишковатая,  
А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

"Ну, рассыпчатая, вкусна!"

*(Картошка)*

- Ребята, а вы хотите узнать, как картошка появилась на наших столах?

#### 4. Это интересно

##### **История картофеля**

###### **Ученик 1:**

Картофель пришел в Россию в самом начале 18 века. Находясь в Голландии, Петр I попробовал кушанья из картофеля, нашел их очень вкусными и прислал в Россию мешок клубней для выращивания.

###### **Ученик 2:**

Картофель хорошо прижился на новом месте, но русские крестьяне боялись заморского растения. Говорят, что, узнав об этом, Петр I решил прибегнуть к хитрости. Засеяв несколько полей картофелем, он распорядился выставить вокруг них вооруженную охрану.

###### **Ученик 3:**

Целыми днями солдаты охраняли посадки картофеля, а на ночь уходили спать. Жившие поблизости крестьяне, конечно же, и начали воровать картофель и сажать на своих участках.

###### **Ученик 4:**

Вначале действительно было отмечено несколько случаев отравления картофелем, потому что люди не знали свойств картофеля и пробовали его плоды. А они действительно не только несъедобны, но и ядовиты. Плоды картофеля — ягоды, похожие на мелкие помидорки, которые вырастают на кустиках после их цветения.

##### **2 Знаток здоровой пищи:**

**К середине 18 века уже были известны полезные свойства картофеля.** С его помощью боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем и сегодня лечат ожоги. Сегодня картофель используют в медицине, косметологии, употребляют в пищу в разных видах. Есть рецепты более 500 блюд из картофеля.

#### 5. Игра «Ах, картошка! Объеденье!» (назвать известные детям блюда из картошки)

###### **Учитель:**

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

*(Морковь)*

###### **Ученик 5:**

Уже четыре тысячи лет употребляется в пищу один богатый витаминами, незаменимый и в наши дни овощ — морковь. В старину ее считали лакомством гномов — сказочных лесных человечков.

Существовало поверье: если отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью — утром на этом месте найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золото, увы, не находили.

##### **3 Знаток здоровой пищи:**

В моркови масса полезных элементов. Это каротин, витамины А, В, С, Д. Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, улучшает пищеварение.

**Учитель:**

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка.

*(Капуста)*

**Ученик 6:**

Капуста — очень древнее растение, а от нее произошло немало других пригодных в пищу растений. Много тысяч лет тому назад капуста была бесполезным растением, которое росло вдоль морского побережья Европы. У нее были яркие желтые цветы и сморщенные листья. От этого дикого предка и произошли более ста пятидесяти разновидностей культурных растений. Наиболее известны обычная капуста, капуста кормовая, брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи и кольраби.

**4 Знаток здоровой пищи:**

Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит. Листом капусты можно полечить голову.

**5 Знаток полезной пищи:**

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь,  
Кто из них вкуснее,  
Кто из них нужнее!  
Ешьте больше овощей -  
Будете все здоровей!

**6. Физкультминутка**

Мы отлично потрудились  
И немного утомились.  
Приготовьтесь все, ребята!  
Танцевальная зарядка!

*(выполнение танцевальных упражнений под музыку)*

- Ребята, скажите, почему так полезно есть овощи?
- Совершенно верно. Сейчас мы поговорим о витаминах.

**7. Все о витаминах**

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

**6 Знаток полезной пищи:**

**Витамин А:**

Вы узнали витамин,  
Это друг ваш – каротин.  
Я помощник вашей кожи

И для горла важен тоже.  
Если каротина мало,  
Заболеть легко катаром!  
Недостаток витамина  
Мы почувствуем не раз:  
Очень плохо отразится  
На здоровье наших глаз.  
Сразу вам вопрос, ребята:  
В каких продуктах я запрятан?

*(Больше всего витамина А в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе.)*

**Витамин В:**

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.

И еще один секрет:

Я повышаю ваш иммунитет.

**Витамин С:**

В аптеках в кругленьких драже

Купили вам меня уже.

А знаете ли вы, друзья,

В каких продуктах спрятан я?

- Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

**Витамин D:**

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина D, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. Вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин D?

**8. Игра «Вредно – полезно»**

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные.

**Игра с залом** (проводится, пока команды распределяют карточки):

**Учитель:**

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар мармелад.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

**Учитель:**

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте посмотрим, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму.  
(Проверка выполнения заданий команд)

- Теперь перечислите продукты, которые:

Улучшают работу мозга;

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

Помогают пищеварению:

(овощи, фрукты, молочные продукты)

Укрепляют кости:

(молочные продукты, рыба)

Являются источниками витаминов:

(овощи, фрукты)

### 9. Золотые правила питания

Питаться надо 3-4 раза в день и в одно и то же время.

В еде надо знать меру. Не пере едайте!

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Перед едой мойте руки.

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

### 10. Итог занятия. Рефлексия.

- Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране «Здорового питания». На доске (экране) – итог-вывод – пословица: «Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

**Игра «Светофор питания»:**

- Внимательно послушайте стихотворение. Если вы услышите, что разговор идет о полезных продуктах – хлопайте, если о вредных – топайте.

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,  
Лук и перец самый вкусный.  
Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.  
Фрукты, ягоды, салат-  
Всё полезно для ребят.

Жёлтый свет - это продукты, но не овощи и фрукты.  
Сыр, сметана и творог, глазированный сырок,  
Привезли издалека три бидона молока -  
Это всё полезно очень, ешьте через день по очереди.

Тот, кто хочет толстым стать,  
Должен целый день жевать:  
Плюшки, торт, конфеты, сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть печенье, шоколад,  
Фанту пить и лимонад,  
Красный свет подметит метко –  
Ешь такое крайне редко.

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре.  
Дополните предложения:

1. Я бы хотел стать более....
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...
4. Дома я обязательно расскажу о...

- Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.