З**анятие кружка «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Слайд 1

Мы рады приветствовать вас на одном из итоговых занятий драмкружка, которое посвящено здоровью, а именно: здоровому, то есть правильному, питанию.

Слайд 2

Перед вами выступят семиклассники. Все они посещают драмкружок. Я работаю с ними с пятого класса. В воспитательной работе большое внимание уделяю сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Слайд 3

Моя методическая тема называется «Сохранение и укрепление здоровья учащихся на уроках русского языка и литературы и во внеурочной деятельности».

Слайд 4

Целью сегодняшнего мероприятия является пропаганда правильного питания, потому что правильное питание- это одна из составляющих сохранения и укрепления здоровья. Заботой о здоровье мы занимаемся всегда: и на уроках, и на спортивных секциях, и на кружках, и во время внеклассных, внешкольных мероприятий – ведь в нашей школе здоровью, в том числе здоровому образу жизни уделяется большое внимание.

Слайд 5

*«Песня о зарядке»*

Слайд 6

На каждом уроке в любом классе проводятся физкультминутки, делаются игровые паузы, эмоциональная разгрузка. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Слайд 7,8

В свободное от уроков время мы совершаем вело и турпоходы, знакомимся с красивой природой родного края, дружно выполняем различные задания в общешкольный День здоровья.

Слайд 9

Принимаем активное участие в мероприятиях по соблюдению правил дорожного движения и сами приучаемся не нарушать эти правила.

Слайд 10

Дружно выезжаем на экскурсии за пределы своего района и области.

Слайд 11

Двигательной активностью занимаемся не только сами, но и привлекаем своих родителей.

Слайд 12

Умело сочетаем труд и отдых, после уроков убираем закрепленную за классом территорию, ухаживаем за памятником воинам – землякам, погибшим в годы ВОв .

Слайд 13

Зимой продолжаем активно заниматься спортом – катаемся на лыжах.

Полюбили мы каток и с удовольствием играем на нем днем и вечером.

Слайд 14

С целью раскрытия и развития творческого потенциала личности, ее нравственных качеств проводятся занятия драмкружка. Основным нашим принципом стало включение всех 16 учащихся в каждое выступление.

На «Бал Барсика и Мурки» мы пригласили учащихся 5-7 классов, а затем нашими зрителями были школьники помладше.

Слайд 15

Соблюдать правила дорожного движения мы призывали в «Сказке про Машу и Митю», круг наших зрителей расширился: нашими гостями стали и дошкольники.

Слайд 16

«Только спорт и физкультура сильной сделают фигуру» - таким был девиз «Сказки о глупом мышонке» на спортивный лад. К нашим прежним зрителям прибавились родители наших учащихся и представители района – организаторы и учителя русского языка и литературы.

Слайд 17

На сегодняшнем инсценированном представлении разговор пойдет о здоровой пище. Не секрет, оттого, что и как мы едим, зависит наше самочувствие.

Что использует организм человека для «строительства»? Все знают, что основными кирпичиками такой стройки являются белки, жиры и углеводы, а также различные минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания.

Слайд 18

**Белки**

Прораб на стройке организма

Белок – основа нашей жизни.

Он отличает всё живое,

И созидает нас, и строит!

Действительно, значение белков для нашего организма сложно переоценить! Белки – основной материал, из которого постоянно происходят обновление и рост клеток человека.

Основным источником белка для большинства людей является мясо домашних животных, птицы и рыбы. Много белков в яйцах, молоке. Недостаток белковой пищи ведёт к повышенной утомляемости и ослаблению организма. При получении травм и возникновении болезней выздоровление задерживается, если белков организму не хватает. Но нельзя забывать, что при чрезвычайном употреблении мясной пищи у человека появляется агрессивность и раздражительность.

Слайд 19

**Жиры**

Хотите улыбаться чаще,

Добрее быть, дружить с удачей?

Так о жирах не забывайте,

Умело их употребляйте!

Запомнить правило несложно: Умеренность всегда поможет!

Жиры являются самым богатым источником энергии. Подкожная жировая ткань активно участвует в выработке эндорфинов – особых веществ, дающих человеку оптимистическое восприятие жизни. Учёные отмечают, что многие полные люди добродушны и улыбчивы. Продуктами, содержащими большое количество жиров, являются масло, сметана, майонез, сыр, копчёная колбаса.

Но нельзя забывать, что при длительном употреблении жирной пищи, могут возникнуть серьёзные заболевания – инсульты и инфаркты. Чтобы этого не случилось, необходимо включать в меню каши, рыбу, овощи, фрукты, грецкие орехи и пить зелёный чай.

Слайд 20

**Углеводы**

Это сложные вещества, при разложении которых образуется глюкоза. Особенно полезными считаются сложные углеводы, которые есть в фруктах, овощах, пшенице, рисе, кукурузе и горохе. Самый распространённый в питании углевод – сахар. Он способен быстро всасываться в кровь и поэтому быстро утоляет ощущение голода. В нашем организме сахар быстро превращается в глюкозу, необходимую для работы мозга и центральной нервной системы. Дети очень любят сладкое. Сахар, попавший в их организм, быстро используется клетками, поэтому он считается довольно безвредным продуктом. А вот организм взрослого человека не нуждается в большом количестве глюкозы. Его избыток приводит к избытку в весе, а от этого нарушается обмен веществ.

Слайд 21,22,23,24

**Витамины**

Это органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, а также препарат, содержащий такие вещества. Источником витаминов обычно служат растения. Для нормального функционирования организма человека витаминов зачастую необходимо лишь ничтожное количество, доли граммов. Но значение их переоценить просто трудно! Наиболее полезными продуктами питания, являющимися основными источниками витаминов, считаются овощи, фрукты, молоко, яйца, печень, проросшее зерно. Очень полезна рыба, особенно морская.

Слайд 25,26

**Поговорим о рациональном питании.**

Одним из важнейших жизненных процессов является обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Обеспечивается этот обмен питанием. Пища, которую мы едим, попадает в желудок, который можно назвать самым большим тружеником среди органов пищеварения. Но желудку тоже надо давать время для отдыха, и нельзя забывать, что он не безразмерен! Ведь некоторые люди ухитряются «набить» в желудок до трёх(!) килограммов совершенно не сочетаемых продуктов. Наши предки на основе собственного опыта поняли, что нужно питаться несколько раз в день- завтрак должен быть лёгким и сытным, обед разнообразным, состоящим из нескольких блюд, а ужинать следует по крайней мере за 1 – 2 часа до сна.

Выступление участников драмкружка посвящено правильному питанию.

***Питайтесь правильно!***

(Инсценированное представление)

**Действующие лица:** доктор Айболит, Сова, Филин – ведущий, Карлсон, Винни Пух, Пятачок, Пеппи Длинный Чулок, Белочка, Пчелка

*Кроме этого, в выступлении принимают участие учащиеся.*

**Ведущий Филин:**

На краю лесной опушки

С красным крестиком избушка.

Каждый знает, здесь сидит

**Все дети:**  Добрый доктор Айболит! (Слайд 27)

*Выходит доктор Айболит, начинает приготавливать место работы, ему помогает медсестра – Сова.*

**Сова:**  У него с утра работа… (Слайд 28)

**Айболит:**

Вот микстура бегемоту,

Он немного простудился,

К нам в больницу обратился.

*Выбегает Белочка:*

Здравствуй, наш любимый доктор!

Грызть орешки трудно что-то.

Скорлупу не разгрызу,

Что с зубами, не пойму!

**Айболит:**

Эти ценные таблетки

Приготовил я для Белки.

Принимать не помешает:

Кальций зубы укрепляет!

*Выходит Пчелка с бочонком меда.*

**Филин:**  Прилетела утром Пчелка.

**Пчелка:**

Меда принесла бочонок.

Очень ценный и полезный,

Против хворей и болезней!

Дар природы – мед цветочный.

**Сова** *( понюхала мед*):

Пахнет летом!

Вкусный очень!

Где моя большая ложка?

Я покушаю немножко!

*Сова достает большую ложку.*

**Пчелка:**

Этой ложкой кушать мед?!

Пользы он не принесет!

**Айболит:**

Ты же мудрая, Сова!

Знает даже детвора:

Мед – лекарственный продукт,

От ангины и простуд!

*Айболит отбирает у Совы огромную ложку, достает маленькую и угощает ее медом.*

**Филин:** Затем Пеппи прибежала.

*Вбегает Пеппи.*

**Пеппи:**

В интернете я узнала,

Очень модную диету:

Как худеть и есть при этом!

**Сова:**

Для чего тебе диета?

Ты и так худее ветки!

**Айболит:**

Голодание без толку?

Для того, что модно только?!

Рисковать собой не стоит –

В организме будут сбои!

Не краса тому награда,

А дорога к психиатру!

**Филин:**

Тут примчался Пятачок

И схватился за бочок!

**Пятачок:**

Ой,ой,ой, Айболит,

Как же мой бочок болит!

*Айболит строго и по- деловому начинает осмотр Пятачка.*

**Айболит:** Где конкретно боль?

**Пятачок:**

Везде!

Я вчера зашел к Сове,

Выпил «полторашечку» колы!

Ночь промучился!

**Айболит:**

Еще бы!

Знают маленькие дети –

Кола, фанта, спрайт и пепси –

Для здоровья яд ужасный!

Там же сахар, газ и краска!

**Сова:** Что ж теперь, не пить мне пепси?!

**Айболит:** Пить, но знать, конечно, меру!

**Филин:** Карлосон попросил посадку!

*Выходит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья.*

**Карлсон:**

Ещё ложечку одну…

Ой! Ушла она ко дну.

А! залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

*(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.)*

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

*(Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится. Карлсон в ужасе хватается одной рукой за голову, другой – за живот.)*

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

*К Карлсону подходят дети.*

**Дети:** Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон:** Привет…

**Дети:** Что грустишь ты? Дай ответ…

**Карлсон:**

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье,

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?..

**Дети** : Где же ты сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?..

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

**Дети:** Разве можно столько есть? На диету нужно сесть!

**Карлсон:**

Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог…

Ох, зачем я ел пирог…

**Мальчик:**

Кто пройдёт по крыше путь,

Чтобы глазом не моргнуть?

Все ступеньки сосчитать,

Чтобы Карлсона поднять?

Есть такие молодцы!!!

Молодцы и девицы!

**Девочка:**

Мы от вас не отстаём:

Все рекорды вместе бьём!

Это только говорится,

Что девчонки слабый пол!

У нас теперь, как за границей:

Женский бокс есть и футбол!

**Карлсон:**

Не спорьте! Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб,

А всё жадности микроб.

Если бы не было его:

Не случилось б ничего!

**Дети** :

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

**Карлсон:**

Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог…

**1-й ученик:**

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

**2-й ученик:**

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

**Айболит:**

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Карлсон:**

Спасибо! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

**Филин:** Винни Пух пришел стоная.

*Выходит Винни Пух и держится за живот.*

**Винни Пух:** Ох, зачем же ел вчера я?

Ах, животик мой болит!

Ух, помоги мне, Айболит!

**Сова:** Пух, совсем не есть нельзя!

**Пух:** Здесь ты умная, Сова!

А в Макдональдсе вчера ты

Отдала мне свой салатик!

**Сова:** Салат заправлен майонезом.

А для сов он не полезен!

**Пух:** А для медведей в самый раз!

Вот и мучаюсь сейчас!

**Сова:** Съел ты чизбургеров пару,

Пирожочков с пылу-жару,

И картошку фри, и соус,

А запил литровой колой!

**Айболит:** Ты куда, Сова, смотрела?

**Сова:** А я рядышком сидела,

Пока Винни кушал-кушал…

Он меня бы не послушал.

**Айболит:**

Все понятно, пациенты!

Вас я вылечу моментом!

Ваш диагноз: не хватает

О питании вам знаний!

Филин, выдай им по книге. *(Буклет – приложение)*

В ней рецепт здоровой пищи.

Обращаю всех внимание,

О здоровье начинаем

Говорить с простых советов

О продуктах и обедах,

О белках, о витаминах,

**Все вместе:**  О правилах здоровой жизни!

*Ребята поднимаются на сцену и рассказывают о правилах рационального питания:*

Первый пункт запомни строго:

Кушай чаще, понемногу!

Четырех не меньше раз

Пищу надо принимать!

Час обеда подошел,

Нам с тобой пора за стол!

За столом всем надо кушать,.

Книгу отложите лучше.

Позабудьте хоть на время

Вы про школьные проблемы.

Станут суп, компот, котлеты

И приятней, и полезней.

Не спешите есть быстрее,

Гонки не нужны в обеде.

Жуйте с толком, с расстановкой,

Чтоб желудок был здоровым.

Зубы нам нужны жевать,

А не пробки открывать!

Никогда не объедайтесь!

С легким голодом вставайте

Вы всегда из-за стола.

Пусть «уляжется» еда,

Время дарит насыщение.

Вам поднимет настроение!

Помни, овощи и фрукты –

Очень ценные продукты!

Витаминов важных ряд

В каждом соке ждет ребят!

Ешьте мясо, птицу, рыбу

В отварном, печеном виде.

Пища жареная – вкусно,

Но от нее желудку грустно!

Пироги, торты и булки

Вы на время позабудьте.

Сладкое полезно в меру,

Вес тогда не даст проблему!

И девчонкам есть совет:

Знайте, лучше всех диет

Режим дня, режим питания,

Спорт, закалка, обтиранья!

Чай горячий – подождите,

Обжигаться не спешите.

Бутерброды – сухомятка,

Реже ешьте их, ребятки!

А теперь пора нам вспомнить

Про любимый ваш Макдональдс.

Если часто там питаться,

Можно вскоре повстречаться

С лишним весом и гастритом.

Пища быстрая вредит нам!

Пепсикольная реклама

Нас зовет по всем программам

Пить напитки, газировки.

В них такая дозировка

Газов, сахара, добавок,

Норму сильно превышает!

Ваш желудок, печень, почки

Пострадают, между прочим!

**Айболит:**

Пациенты, все понятно?

Главным правилом, ребята,

Должен стать один совет:

Мы живем не чтобы есть,

А едим, чтоб просто жить,

**Все:**

Строить города, учить,

Путешествовать по странам,

Покорять все океаны,

Создавать, творить, писать,

Улыбаться и мечтать,

Быть счастливым и здоровым…

**Вместе:** Знать питания основы!

Слайд 29