Автор:

Маракулина Елена Юрьевна,

 учитель начальных классов,

МБОУ Гимназия №86

г. Нижний Тагил

**Внеклассное мероприятие «Правильное питание»**

Цель мероприятия:

1. Способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах;
2. Познакомить детей в доступной форме с целебными свойствами некоторых овощей;
3. Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
4. Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Наглядность и оборудование:

1. маски и костюмы для Карлсона и сценки «Сказка про репку».
2. пазлы «Овощи», памятки «Золотые правила питания».
3. для работы в группах листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия:

1. **Организационный момент**.

Класс делится на группы.

1. **Актуализация знаний.**

*Вбегает Карлсон, ищет кнопку на животе, но мотор не заводится.*

*Карлсон*

Ой! Мамочки! Что же такое творится?!
Мотор мой не хочет никак заводиться.

*Учитель*

Здравствуй, Карлсон!
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?..

*Учитель*

 Где же ты сегодня был?

*Карлсон*

Слон обедать пригласил.
Отказать ему не смог.
Ох, зачем я ел пирог?

*Учитель*

Да, друзья, на первый взгляд.
Стал Карлсончик толстоват.
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.

*Учитель*

Сам во всём ты виноват:
Ел и пил ты всё подряд!

*Карлсон*

Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Всё – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог…

*Учитель*

- Ребята, как вы думаете, почему *Карлсону* так плохо? *(Выслушать ответы детей)*

- Да, вы правы. Сладости мы любим, но есть их нужно понемногу. Иначе, можно заболеть. И не стоит забывать: сладостей сто, а здоровье одно. Надо научиться отказывать себе в продуктах, которые вредят здоровью: чипсы, фанта, напиток пепси… Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - всё потеряешь».

- Карлсон, оставайся с нами. Мы сегодня с ребятами будем говорить о правильном и здоровом питании.

*Учитель:*

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!

- А куда мы отправимся за здоровьем, догадайтесь, послушав стихотворение.

 В огороде много гряд,

 Тут и репа и салат.

 Тут и свекла, и горох,

 А картофель разве плох?

 Наш зеленый огород

Нас прокормит целый год.

 *(Выслушать ответы детей)*

- Что растет на огороде?

- Отгадайте, что за овощ?

Круглый бок, желтый бок.

 Сидит на грядке колобок.

 Врос в землю крепко.

 Что же это? *(репка)*

Предлагаю вашему вниманию посмотреть инсценировку сказки «Сказка про репку»

*Ведущий*

Дедка репку посадил…

Дедка репке говорил:

*Дед*

Ты, расти, расти большая.

Стань богатым урожаем,

Чтоб тобой я мог гордиться.

Принесу тебе водицы,

Удобрений ведер 5…

Ох, устал, пора поспать.

*Ложится недалеко от репки и засыпает.*

*Ведущий*

Спит дедулька без забот.

Репка между тем растет,

Да воюет с сорняками

Их ногами и руками…

Вырывает…

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в сентябре

Дед проснулся, испугался.

*Дед просыпается и прыгает от холода.*

*Дед*

Ах, я старый, разоспался.

Репку уж пора тянуть.

Подросла, гляжу чуть-чуть.

 Ай, да репка уродилась

Мне такая и не снилась.

*Хватает репку и тянет.*

*Ведущий*

Хвать, но репка возмутилась.

*Морковка*

Экий дедка ты неловкий!

Я – не репка, я - Морковка.

Не умыл ты видно глаз.

Репки я стройней в 100 раз.

И оранжевый к тому же.

Коль салат корейский нужен,

Без меня ты пропадешь….

Сок морковный не попьешь,

В супе мне замены нет…

И еще один секрет.

Я богата витамином

Всем полезным каротином.

Я - отличный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзинку полезай.

Что такое, что за чудо,

Может, выспался я худо?

Репку сеял я весной.

Ладно, батенька, постой,

Репку вытяну другую.

*Картошка*

Ой, ой, ой,

Я протестую!

Я - не репка.

Я- Картошка!

Это знает даже кошка,

Всем плодам я голова

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку

Я для чипсов слышишь, дед,

Самый главный компонент.

В жарком масле, вот смотри

Стать могу картошкой фри,

Я же славный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзинку полезай.

Я ж опять пойду по репу.

Как сидит в землице крепко!

Ай да репка, вот те на!

*Капуста*

Право я возмущена!

Дед, ты сникерсов объелся,

Сериалов насмотрелся,

Может с печки ты упал?

Как капусту не узнал.

Я на репу не похожа

У нее одна одёжа,

У меня их целых 100!

Все без пуговок

А то…

Я - хрустящая капуста!

Без меня в салате пусто,

А со мной любой обед

Голубцы иль винегрет…

Станет в 10 раз полезней!

И потом меня, любезный,

Можно квасить и солить…

И до лета аж хранить.

Можешь, есть меня всю зиму!

*Дед*

Милости прошу …в корзину.

Это что за чудеса?

Вот уж битых 2 часа

Я провел на огороде.

Где же репа? Эта вроде…

*Свекла*

Снова дед не угадал.

Знать очки ты потерял,

Или бес тебя попутал?

Свеклу с репой перепутал.

Я ее в 100 раз красней

Свеклы нет и нет борща,

В винегрете и во щах…

Я одна источник цвета!

А свекольная котлета-

Это просто объеденье!

Сто процентов похуденье.

Я - отличный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзину полезай,

И тебе найдется место.

Только все же интересно

Где же репа? Может эта?

*Лук*

Я почти того же цвета,

Но не репка, старичок!

Я же репчатый лучок

Пусть немного я коварен,

Но в народе популярен.

Самый вкусный шашлычок

Тот, в котором есть лучок.

Все меня хозяйки знают

В суп и кашу добавляют,

В пирожки, в грибы, в отвар…

Я для вирусов – КОШМАР!

Я - отличный урожай!

*Дед*

Что ж в корзинку полезай.

Вечер уж к концу подходит.

Месяц на небо выходит.

Да и мне домой пора.

Завтра с самого утра

Стану репку вновь искать.

А теперь охота спать.

Ух, тяжелая корзина,

Пригодилась бы машина…

Знатный вырос урожай!

*Ведущий*

Сказочке пришел конец.

Тот, кто слушал, молодец.

– Какие овощи выросли у деда?

– Какие овощи можно съесть в свежем виде?

- Давайте вспомним, как говорил каждый овощ про себя:

а) Чем богата морковка?

б) Можно ли сварить суп без картошки?

в) Какой овощ можно квасить и солить?

г) Без какого овоща нет борща?

д) Кто боится лука?

1. **Физминутка "Вершки и корешки".**

**-** Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. *(Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!).*

1. **Решение проектной задачи.**

Чтобы узнать, действительно ли так необходимы овощи на нашем столе, прорекламируйте некоторые из них. На столе у вас лежат конверты с заданиями. Время работы 15 минут.

*Задания:*

1. *Сложите картинку, узнайте овощ, который будете рекламировать.*
2. *Из предложенного материала (Приложения 1-4) составьте рассказ о данном овоще по плану:*
3. *Загадка*
4. *Это интересно*
5. *Полезные свойства*
6. *Подобранный материал оформите на листах А3.*

*(Детям предлагаются листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры).*

1. **Защита работ**

Каждая команда представляет свою работу. Готовые рекламные листы размещаем в классном уголке.

1. **Вывод:**

-  От чего зависит наше здоровье?

- А что нужно кушать больше, чтобы быть здоровым?

- Правильно, овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!

Перед едой нужно хорошо вымыть овощи и фрукты. Почему?

*Учитель:*

- Ну что, Карлсон, ты понял, чем нужно питаться, чтобы быть здоровым и не болеть?

*Карлсон*

Спасибо, ребята! Теперь буду знать,
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

*Учитель:*

Запомни, Карлсон, наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

А чтобы ты не забывал об этом, я тебе и ребятам подарю памятки «Золотые правила питания». (Приложение 5)

***Литература***

1. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Авт.- сост. Т.Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
3. Истомина Ж.Л. Здоровое питание – отличное настроение. Сценарий адаптированной игры “Последний герой”. Журнал “Начальная школа” №1, 2004, с. 93-95.

 **Приложение 1**

Растут на грядке зелёные ветки, а на ветках - красные детки! *Помидоры*

***Помидор***.

А я - толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту-

Возраст мой преклонный.

Сначала я зеленым был,

Но август- месяц наступил-

Стал краснеть я день за днем,

Чтобы взяли меня в дом.

В научных книгах меня называют томатом. Мы пьём томатный сок, наши мамы покупают в магазинах томатную пасту, маринуют томаты. Но почему же томаты называют помидорами? У первых томатов, привезённых в Италию, плоды были жёлтого цвета. На солнце они светились как золото. Итальянцы ахнули: "Помо доро!". "Помо" - яблоко, "доро" - золото. Так и появились золотые яблоки - помидоры!

Из Южной Америки, как говорят,
Попал к нам большой ярко-красный томат.
Сначала он клумбы в садах украшал,
А после в борщи и салаты попал!

Помидоры иногда называют северными апельсинами: в них, как и в ярко-оранжевых апельсинах, очень много витаминов. В Европе помидоры появились в XVI веке. Сначала оно были декоративными растениями из-за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, зеленью помидоров обвивали балконы и беседки, выращивали в горшках и на подоконниках. Одно время плоды помидоров считали ядовитыми и не использовали их в пищу. Одна из первых стран, начавших выращивать помидоры как овощи - Россия. Благодаря замечательному русскому ученому-агроному Андрею Тимофеевичу Болотову помидоры стали любимым и распространённым в России овощем.

* томаты используют при недостатках витаминов;
* малокровии, отсутствии аппетита;
* для разглаживания морщин и роста волос;

 **Приложение 2**

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю.  *Лук*

Скинул с Егорушки золотые пёрышки –

Заставил Егорушка плакать без горюшка. Лук

В Древней Греции лук считался священным растением. Его преподносили в дар богам. В праздники каждый старался принести в храм самую крупную луковицу и тот, кому это удавалось, получал почётный подарок. Из Древней Греции лук попал к римлянам. Этот овощ пользовался всеобщей любовью. Рыцари носили лук как талисман, защищающий от стрел и мечей. Поэтому один из сортов лука называется "Лук Победный".

Луковица золотая, круглая, литая.
Есть у ней один секрет -
Нас она спасет от бед:
Может вылечить недуг
Вкусный и душистый лук!

У славянских народов лук появился в XII-XIII веках. На Руси про него сложили такие поговорки: "Лук, хлеб да вода - молодецкая еда". Как вы думаете, почему? Потому что лук делает человека крепче, здоровее, сильнее! Он излечивает даже от болезней! Русские крестьяне говорили: "Сей лук от семи недуг". Целебные свойства лука объясняются тем, что в нём содержатся особые вещества - фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. Когда у постели больного ставят блюдечко с мелко нарубленным луком, то больной быстрее идёт на поправку. В луке содержатся минеральные вещества и витамины!

* лук и чеснок – первые лекарства при простуде и гриппе;
* вдыхание паров лука хорошо помогает при кашле, ангине;
* не зря говорят «Лук от семи недуг».



Вы не плачьте, он полезный

Чудо**-ЛУК** от всех болезней!

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже можем мы.

***(****Лук.)*

Лук зеленый – объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте дети, лук зеленый:
Он полезен людям.
Витаминов в нем не счесть -
Надо лук зеленый есть!

***От каких болезней вы лечитесь соком лука?***

*(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с медом и сахаром.)*

**Приложение 3**

Золотая голова велика, тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.

*( Тыква)*

Тыкву в древности любили
И из тыквы мастерили
И сосуды для пшеницы,
И кувшины для водицы,
Табакерки и шкатулки,
Барабан веселый гулкий,
И причудливый фонарик,
И цветной узорный шарик,
Домик, где живет скворец.
Ай да тыква! Молодец!

Родина тыквы — Америка. В Древнем Риме из тыквы изготовляли сосуды различной формы, для  чего ее выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши.

В России тыква стала известна в XVI веке. В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании.

Тыква очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество каротина и витаминов. В мякоти тыквы содержится очень много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей. Клетчатку этого овоща легко усваивает даже ослабленный организм, вот поэтому блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза. Полезна тыква также при заболевании печени и почек.

Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес,
И глистам – противовес.
Диетическое блюдо –
От болезней всех, как чудо!
( Тыква)

В мире насчитывается не менее 50 сортов тыкв.

Самая миниатюрная тыква весит менее килограмма, а самая крупная порядка 250 кг.

Помимо желтых и оранжевых встречаются белые, синие и зелёные тыквы.

Цветы тыквы съедобны.

**Приложение 4**

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос. *(морковь)*

* при тяжелой работе рекомендуют морковный сок;
* тертую морковь используют при различных заболеваниях;
* соком полощут рот и горло;

Может ты от взрослых слышал,
Ты читать об этом мог,
Если хочешь стать повыше, -
Пей с утра морковный сок!
Он и вкусный, и полезный,
Есть в нём сахар и железо,
Он содержит каротин,
Детям сок необходим!

Родина моркови - Средиземноморье. Современные учёные разгадали секрет целебных свойств моркови. Ведь в ней много полезных веществ: сахар, витамины и минералы, а яркий оранжевый цвет моркови придают соли железа. Каротин, находящийся в моркови, превращается в организме человека в витамин А, который называют витамином роста.

Поэтому, если хотите подрасти, пейте свежий морковный сок.



Чтобы прыгали вы ловко

Вот в подарок вам **МОРКОВКА**

Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

А морковочка-подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

Морковь бывает не только оранжевого цвета. Корни моркови бывают розовые, белые, желтые и фиолетовые. Люди выращивают очень много разных сортов моркови: от самой маленькой до самой большой. Есть морковь, которая может вырасти длиной до одного метра.

Очень давно, в средние века, морковь считали лакомством гномов — сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро отблагодарят за любимое кушанье.

**Приложение 5**

**ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.

**Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть.**

*Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.п.*

*Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.*

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.