Внеклассное мероприятие «Наша пища».

Цели: 1)Формировать представления о правильном питании как основной части сохранения и укрепления здоровья.

2)Способствовать осознанию необходимости правильно питаться.

3)Развивать познавательный интерес, наблюдательность, воображение, мышление.

Оборудование:

Ход занятия:

1. Орг. Момент

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Давайте создадим дружелюбное настроение. Проверим, как мы сидим.

-Руки? (на месте)

-Ноги? (на месте)

- Локти? (у края)

- Спина? (прямая).

2. Постановка темы и цели занятия. Отгадайте загадки.

Захотелось плакать вдруг –

Слезы лить заставил ….(лук).

Набирай скорее в миску

Краснощекую….(редиску).

Кто, ребята, не знаком

С белозубым ….(чесноком).

Под кустом копнешь немножко

Выглянет на свет…(картошка).

-О чем все эти загадки?

Сегодня мы поговорим с вами об овощах и их значении для здоровья.

-Послушайте стихотворение:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

«Как вы думаете, что необходимо организму человека для роста и развития?»

Чтобы наш организм нормально существовал, его нужно кормить. Как машина без бензина не будет ездить, так и человек, чтобы жить, расти, развиваться, учиться, работать, должен питаться. С пищей человек получает все необходимые питательные вещества. Для этого он должен употреблять разнообразную, полезную пищу.

Тук,тук,тук! Стук в дверь.

Ребята, к нам в класс пришло письмо от Незнайки. Давайте его прочитаем: «Дорогие мальчики и девочки! Я серьезно заболел, простыл, лежу в постели, встать не могу. Помогите».

Ребята, что же делать? Кто сможет помочь? (Нужно позвать Пилюлькина)

Давайте скажем хором:

Раз, два, три, четыре, пять,

Кто нас будет выручать?

Ты, Пилюлькин, приходи,

И Незнайке помоги.

**Выходит Пилюлькин.**

Здравствуйте, дети. Что случилось?

Дети: У нас заболел друг Незнайка. Помогите его вылечить.

Есть у меня очень хорошее средство от всех болезней. Сейчас я достану из своего чемоданчика волшебное средство. Я отнесу лекарство Незнайке, он ее примет и обязательно поправиться. Но вы, ребята, мне должны помочь. Выполните все задания, которые приготовила для нас Королева Здоровья. Вы согласны?

- А давайте ребята вспомним, какие полезные продукты питания вы знаете?

Почему надо есть овощи и фрукты? А какие витамины вы знаете? Чем полезны витамины?

-Конечно же, вы знаете: чтобы вырастить сильными и здоровыми, надо правильно питаться. Как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь.

Недаром древние мудрецы говорили: «Что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

-Назовите продукты нужные нашему организму?

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть

Каждый день!

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть все, что полезно!

- Ребята, давайте поиграем в игру, которую для нас приготовила Королева Здоровья. Называется она «Светофор желаний».

Перед вами светофор. На столе разложены карточки с названиями продуктов. Ваша задача – прикрепить их на светофор: на зеленый цвет – названия тех продуктов, которые вы можете, есть каждый день, на желтый – есть иногда, а на красный - очень редко или совсем нельзя.

Зеленый: суп, мясо, молоко, творог, рыба, овощи, каша, хлеб, сок.

Желтый: конфеты, шоколад, торт.

Красный: лимонад, чипсы, пепси, сало, сухарики.

Молодцы, ребята! А как вы думаете, что содержится в волшебной микстуре Пилюлькина? (витамины).

Вот и выполнили мы все задания Королевы. Появляется Незнайка.

- Братья- витамины, богатырской силы,

Поскорее прибегайте и Незнайку выручайте!

(**выходит витамин С)**

Я и нужный, и отважный,

И для крови очень важный.

Влияю на иммунитет.

Ведь без меня здоровья нет!

(**передает Незнайке – киви, апельсин, лимон**)

-Ребята, что выберем и почему: конфетку или апельсин?

**(выходит витамин А)**

Самый главный витамин –

Это братец Каротин.

Без меня не сможешь ты

Видеть, слышать и расти.

(**передает Незнайке морковь, перец, петрушку) .**

**(выходит витамин)**

Если у вас меня дефицит,

Значит, отсутствует аппетит.

Не сможете вы бегать и ходить,

В больницу можно даже угодить.

**(передает Незнайке помидоры, горох, бобы).**

- Ребята, если Незнайка будет следовать вашим советам, то он не только выздоровеет, но и никогда не будет болеть.

**Пилюлькин:**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить,

Все без исключения.

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решать я не берусь,

Кто из них вкуснее

И кто из них нужнее.

**суп, мясо, молоко, творог, рыба, овощи, каша, хлеб, сок.**

**конфеты, шоколад, торт.**

**лимонад, чипсы, пепси, сало, сухарики**