**Внеклассное мероприятие 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.

- формирование УУД:

КУУД (Устный диалог по теме: «Пища в жизни человека», «Режим питания»)

ПУУД (Обсуждать в коллективе необходимость соблюдения правил здорового образа жизни)

РУУД (Удерживать цель учебной задачи)

**Ход занятия**

**1.Организационый момент**

Девиз нашего сегодняшнего занятия:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать! (Хором)

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

**Вступительное слово учителя**.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

**Учитель :** И вот 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

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? ( *питание, физкультура, распорядок дня и т.д.)*)

- А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? (Это правильное питание , чтобы в рационе были все витамины))

- Ребята, а для чего же мы едим? ( *чтобы жить, вырасти , не болеть и т.д.*)

- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? ( *чтобы не болеть*)

- Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия:

есть надо умеренно и разнообразно.

- Что значит умеренность? ( Нельзя переедать)

- Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». - Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

- Что значит разнообразие?

*( Один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья, поэтому они должны быть разными.)*

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу **«Овощи – кладовая здоровья».**

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

1. **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 не мышь.

*(Репа)*

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)* |  |
| Как на нашей грядке Выросли загадки Сочные да крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют, К осени краснеют.  *(Помидоры)* |  |

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?

1. **Это интересно**

**История картофеля.**

**Ученик 1.**

Картофель пришел в Россию в самом начале18 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 люди 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.

1. **Игра «Ах, картошка! Объеденье!»** (назвать известные детям блюда из картошки) – ответы детей

- А теперь отгадайте следующую загадку.

**Учитель:**

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

**Ученик 4.**

Уже четыре тысячи лет употребляется в пищу богатый витаминами 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.

**Учитель:** В моркови масса полезных элементов. Это витамины А, В, С, Д. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, улучшает пищеварение.

И последняя загадка

**Учитель:**

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

**Ученик 5.**

Капуста — очень древнее растение. 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.

Стихотворение «Здоровье»

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!

1. **Физкультминутка**

**«Вершки и корешки»**

- Если едим подземные части продутов надо присесть, если наземные- встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**«Полезные и вредные продукты»**

- если полезные продукты, то надо хлопнуть в ладоши, если вредные-то топнуть ногами.

Лук,фанта, сметана, сыр, лимонад, молоко, творог, копчёная колбаска, яблоко

**Учитель:**

- Ребята, скажите, почему так полезно есть овощи? (Для того, чтобы в организме были все витамины, которые так необходимы для нашего с вами здоровья.)

- Совершенно верно. Сейчас мы поговорим о витаминах.

**Презентация о витаминах (Учитель)**

Всё увидели, посмотрели, и сейчас проверим, всё ли вы усвоили

**У каждого на столе лежат золотые правила питания. Вам необходимо составить памятку по здоровому питанию. (Работа в парах)**

**8. Золотые правила питания**

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

**Проверка**

**9. Итог занятия. Рефлекия.**

- 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?

- 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.

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

Литература:

1. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М. «Вако»,2007
2. Здоровье, которое всегда с тобой/ авт.-сост. Т.И. Грошева. – Мозырь: Содействие, -2006
3. В. М. Вдовиченко, Л.И. Дурейко. Курс « Человек и мир» во 2-м классе: учеб.-метод. пособие для учителей общеобразоват. учреждений с рус. яз. обучения.- Минск: Нар. асвета, 2009
4. Материалы интернет-ресурса :

<http://www.1001recept.com/archives/carrot.html> **Кулинарный архив. Овощи в Кулинарии**

<http://potomy.ru/begin/2787.html> **Как картофель появился в России? Откуда появилась капуста?**

<http://detkam.e-papa.ru> **детские загадки про овощи**

<http://www.prozagadki.ru>

<http://zagadaj-ka.ru>