****

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ**

***"Советы Доктора Айболита: Питаемся правильно."***

**Цель:** формировать представления о здоровом питании; расширять знания о полезных свойствах овощей; формировать представление о здоровье как одной из главных человеческих ценностей; воспитывать полезные пищевые привычки; развивать познавательный интерес.

**Оборудование:**

Плакаты: Овощи - кладовая здоровья . Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Правильное питание - залог здоровья.

Корзина с полезными продуктами и корзина с вредными продуктами.

Шапочки с рисунками овощей для инсценировки и шапочки с рисунками животных - участников сценки.

*Долгожданный дан звонок.*

*Начинается урок.*

*Очень тихо вы садитесь*

*И работать не ленитесь.*

*Все ли правильно сидят?*

*Все внимательно глядят?*

**Учитель:** Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье - это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. Каждому надо знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие - нет.

Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи - травянистые растения со съедобными плодами, листьями, корнеплодами. К сожалению, не все знают о пользе овощей. Многие предпочитают им совсем другие продукты. Послушаем для начала разговор двух героев "Пончика и Здоровячка".

*Выходят Пончик и Здоровячок с корзинками. В корзинке первого - вредные продукты, второго - полезные.*

**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Пончик.***  Мармелад, пирожное,  Отличное мороженное!  Булочки, ватрушки,  Сладкие ватрушки,  "Марсы", чипсы и "Пикник"  Развивают аппетит.  ***Здоровячок***  Нет! Овощи и фрукты - вкусные продукты*.*  *Пончик.*  Желтая фанта -  Напиток для франта.  Знайте, дамы, господа,  "Сникерс" - лучшая еда.  ***Здоровячок***  Любишь есть ты  "сникерс" сладкий - | Будут зубы не в порядке*.*  ***Пончик***  Стать здоровым мне помог  С красным кетчупом хот-дог.  ***Здоровячок***  Будешь часто есть хот-доги -  Через год протянешь ноги.  ***Пончик***  В благодарность пепси коле  Лучше всех учусь я в школе!  Я собою очень горд:  Я купил сегодня торт.  ***Здоровячок***  Сладостей сто,  А здоровье - одно!  Фрукты, овощи - полезней:  Защищают от болезней! |

**Учитель:**

А вы, ребята, как думаете, кто прав Пончик или Здоровячок?

**Ответы детей.**

**Учитель:**

Овощи - очень полезные продукты. Их желательно есть каждый день. Овощи и варят и жарят и парят. Из них можно приготовить очень много вкусных блюд. Но лучше есть овощи в сыром виде. Из свежих сырых овощей готовят разнообразные салаты. Чтобы салаты выглядели аппетитно, их украшают листьями зелени: укропа, петрушки.

Кто же из овощей всех важнее и полезней?

Послушаем сценку "Спор овощей"



***Овощи( хором).***

Кто из нас, из овощей, и вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

***Горох.***

Я такой хорошенький,

Зелененький мальчишка.

Если только захочу,

Всех горошком угощу.

И источником белка

С вами поделюсь я.

***Свекла.***

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала.Я нужна и для борща,

И для винегрета.

Кушай сам и угощай -

Лучше свеклы нету!

******

***Капуста.***

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные

Пирожки капустные!

Зайчики - плутишки любят кочерыжки.

***Морковь.***

Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку.

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

***Помидор.***

Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж конечно, сок томатный.

***Картофель.***

Я, картошка, так скромна -

Слова не сказала,

Но картошка всем нужна:

И большим и малым.

***Овощи (хором).***

Кто из нас, из овощей, и вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

***Ученик.***

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 вас вкуснее

И кто из вас нужнее.

**Учитель.**

- Так чем же полезны овощи?

- Поднимите руку, у кого эти овощи есть дома?

Замечательно! А сейчас поиграем в игру "Вершки и корешки."

*Учитель произносит название овоща. Ученики должны определить, какую часть этого растения (вершки или корешки) употребляют в пищу, и показать ответ определенными действиями: "вершки" - поднять руки вверх, "корешки" - потопать ногами, "вершки и корешки" - хлопнуть в ладоши.*

Слова: помидор, картофель, свекла, кабачки, лук, репа. огурцы, петрушка, морковь, сельдерей, редька.

 

**Учитель.** Молодцы! А сейчас мы вам покажем спектакль "Советы доктора Айболита: питаемся правильно!"

*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 кто? |
| *Все дети*: | Добрый доктор Айболит! |

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Сова:* | У него с утра работа... |
| *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 "полторашку"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:* | Карлсон попросил посадку! |

*Выходит Карлсон.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Карлсон:* | Помощь оказать мне надо,  Барахлит с утра моторчик! |

*Айболит начинает осматривать Карлсона.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Айболит:* | Карлсон, скажи мне точно,  Что ты ел сейчас на завтрак? |
| *Карлсон:* | Ну, печенья килограммчик,  Ну, три баночки сгущенки,  Доедал вчерашний тортик...  Это так, по мелочам.. |
| *Айболит:* | Перегруз, скажу я вам!  Столько много углеводов!  Есть советы и законы,  Чем, когда и как питаться,  Чтоб здоровыми остаться!  Утром подошла бы кашка,  И творог, и простоквашка,  Сок томатный, апельсиновый -  Завтрак тех, кто будет сильным! |
| *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 Макдоналдсе вчера ты  Отдала мне свой салатик! |
| *Сова:* | Салат заправлен майонезом.  Для сов он не совсем 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.  В ней рецепт здоровой пищи.  Обращаю всех вниманье,  О здоровье начинаем  Говорить с простых советов  О продуктах и обедах,  О белках и 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, а 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 насыщенье.  Вам поднимет настроенье! | |
|  | | Помни, овощи и фрукты -  Очень ценные продукты!  Витаминов важный 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, обтирания! | |
|  | Чай горячий - подождите,  Обжигаться не спешите.  Бутерброды - сухомятка,  Реже ешьте их ребятки! | |
|  | А теперь пора нам вспомнить  Про наш любимый 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 участники:* | Строить города, учить,  Путешествовать по странам,  Покорять все океаны,  Создавать, творить, писать,  Улыбаться и мечтать,  Быть счастливым и здоровым.... | |
| *Все вместе:* | Знать питания основы! | |



Литература .

1. Журнал "Начальная школа №9, 2011"

2. Е. А. Воронова. "Здоровый образ жизни в современной школе. (программы, мероприятия , игры) "Феникс" 2008 год."