****

**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 колеЛучше 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 опушкиС 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 таблеткиПриготовил 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 ПятачокИ 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 тыОтдала 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 хватаетО питании вам знаний!Филин, выдай им по книге.В ней рецепт здоровой пищи.Обращаю всех вниманье,О здоровье начинаем Говорить с простых советовО 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 разПищу надо принимать! |
|  | Час обеда подошел,Нам с тобой пора за стол!За столом всем надо кушать,Книгу отложите лучше.Позабудьте хоть на времяВы про школьные проблемы.Станут суп, компот, котлетыИ 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 вставайтеВы всегда из-за стола.Пусть "уляжется" еда,Время дарит насыщенье.Вам поднимет настроенье! |
|  | Помни, овощи и фрукты - Очень ценные продукты!Витаминов важный рядВ каждом соке ждет ребят! |
|  | Ешьте мясо, птицу, рыбуВ отварном, печеном виде.Пища жареная - вкусно,Но от нее желудку грустно! |
|  | Пироги, торты и булкиВы на время позабудьте.Сладкое полезно в меру,Вес тогда не даст проблему! |
|  | И девчонкам есть совет:Знайте, лучше всех диетРежим дня, режим питания,Спорт, закалка, обтирания! |
|  | Чай горячий - подождите,Обжигаться не спешите.Бутерброды - сухомятка,Реже ешьте их ребятки! |
|  | А теперь пора нам вспомнитьПро наш любимый Макдональдс.Если часто там питаться,Можно вскоре повстречатьсяС лишним весом и гастритом.Пища быстрая вредит нам! |
|  | "Пепсикольная" рекламаНас зовет по всем программамПить напитки, газировки.В них такая дозировкаГазов, сахара, добавок,Норму сильно превышает!Ваш желудок, печень, почкиПострадают 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."