Внеклассное мероприятие «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цели и задачи:

1. сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
2. помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
3. работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
4. развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
5. воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование:

- мультимедийный проектор

- ПК

- Презентация

Оформление:

- кроссворды (изготавливают учащиеся)

- газеты (изготавливают учащиеся)

Ход занятия:

1. Вступительная часть.

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

Что здоровью хорошо,

А что здоровью плохо?

Папа к сыну подошел

И ответил крохе

Физкультура - хорошо,

Сигарета – плохо.

1. Актуализация знаний

Как вы думаете, какой теме будет посвящено наше сегодняшнее мероприятие? Как вы понимаете значение слово «здоровье». Какого человека мы можем назвать здоровым? (человек, который соблюдает режим дня, занимается физкультурой, правильно питается и пр.).

Схема на доске (режим дня, гигиена, правильное питание, спорт)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

1. Основная часть занятия

Сегодняшнее наше мероприятие посвящено роли правильного питания. Ведь именно питание лежит в основе крепкого здоровья.

Но в жизни можно услышать и такое (разыгрывается сценка):

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! (прикрывает Юля рот)

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет...

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

(Мама с бабушкой в слезах, появляется детский врач - Глеб Сергеевич Пугач).

(Смотрит строго и сердито)

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

(Попрощался с Юлей врач - Глеб Сергеевич Пугач и сказала громко Юля)

- Накорми меня, мамуля!

- Что же могло случиться с девочкой, если бы она не послушала доктора? Почему?

Действительно, значение правильного и здорового питания невозможно переоценить. Великий Г.Гейне сказал «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно – психическое развитие ребёнка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, развития человека, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

Давайте с вами поиграем. **Игра** называется «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые являются полезными для нашего организма. Работа с карточками в группах.

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**   **НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Рыба Пепси

Кефир Фанта

Геркулес Чипсы

Подсолнечное масло Жирное мясо

Морковь Торты

Лук Сникерсы

Капуста Шоколадные конфеты

Яблоки, груши и т. п. Булочки

**Следующий конкурс– «МУЛЬТИфрукты»**

- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?

- В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?

- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?

- Если поскрести по сусекам и помести по амбарам что, можно испечь?

- Как в сказке «Петушок и бобовое зёрнышко можно было добыть маслице?

- Чем угощали друг друга герои сказки «Лиса и Журавль»?

- Что любил Винни – Пух?

- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

**Следующий Конкурс «Меню».**

Задание: Составить меню на 1 день. Каждая команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Ваша задача составить меню на 1 день.

***Карточка.***

Рыба, щи, суп, суп молочный, каша, колбаса, чипсы, котлеты, булочка, торт, газировка, запеканка, хлеб, картофель, гречневая каша с мясом, гуляш, чай с сахаром, салат овощной.

Посмотрите на меню, которое вы составили. Давайте сравним получившееся меню и меню нашей столовой. Какой вывод мы с вами сделаем?

Действительно, работники столовой готовят вкусную и полезную пищу. Во время приготовления блюд, они бросают в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Поэтому еда в нашей столовой очень вкусная, да и кому же, как мы с вами выяснили – полезная!

**Конкурс разгадывание кроссвордов *(Кроссворды составлены детьми*)**

***«Вкусный кроссворд»:***

*1. Свежее, душистое в саду на ветке растет.* ***(Яблоко)***

*2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство*

*обезьян.* ***(Банан)***

*3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него*

*получают очень вкусные сухофрукты.* ***(Абрикос)***

*4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в са-*

*дах.* ***(Клубника)***

*5. Она растет на кустах, бывает черная и красная.* ***(Сморо-***

***дина)***

***«Витаминный кроссворд»:***

*1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице.* ***(Морковка)***

*2.Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать.* ***(Виноград)***

*3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,*

*Кто любит щи – меня в них ищи.* ***(Капуста)***

*4. Знают все её вокруг, в винегрет её кладут.* ***(Свёкла)***

*5. Сидит дед, в сто шуб одет,*

*Кто его раздевает, тот слезы проливает.* ***(Лук)***

У нас с вами проводился **конкур рисунков**, посвященных здоровому образу жизни, здоровому питанию. Сейчас мы с вами выберем 3 лучших работы.

1. **Итог мероприятия.**

Подводится итог встречи двух команд.

Победителям вручаются медали, всем остальным участникам магниты с изображением овощей и фруктов.

Исполнение песни на мотив Э. Пьехи «Наш сосед»

*Не нужны нам «кириешки»,*

*«Чипсы» - тоже не нужны.*

*Овощи, ягоды и фрукты*

*Для здоровья нам важны.*

*Будем пить сок натуральный,*

*И салаты будем есть,*

*Набираться витаминов,*

*Чтоб зимой не заболеть.*

*Припев: пап – пап, па - ра – па –пап – пап.*