Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 16

с углубленным изучением отдельных предметов»



Разработка внеклассного мероприятия

учителя начальных классов

Кондауровой Елены Дмитриевны

2013

## **Цели:** сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

выделить компоненты здорового состояния человека;

повторить правила, которые помогут сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Оборудование:** карта-схема города Здоровейска, рисунки с изображением сказочных героев: Веселый Повар, рисунки с изображением продуктов: мясо, морковь, рыба, молоко, орехи, слова-таблички для схемы «Наши помощники в сохранении здоровья».

**Ход занятия.**

**Ученик:**

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

**Веселый Повар:** Здравствуйте, ребята! Рад вас видеть! Зачем пожаловали? Почему я такой здоровый и веселый? Я правильно питаюсь. ***Правильное питание*** – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Сколько раз в день желательно есть? Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов: морковь, капусту (квашеная капуста – санитар кишечника), тыкву, огурцы, помидоры, репу, морскую капусту, яблоки, сливу, виноград. Не будем забывать и о сухофруктах (чернослив, курага, инжир, изюм), мёде. Если вам предстоит весь следующий день бегать по делам, возьмите с собой яблоко, несколько мандаринов, банан, баночку йогурта и пакетик сухофруктов. Все эти продукты не только полезны, но и являются настоящими «батарейками», способными зарядить вас энергией.

Расцвет химии способствовал тому, что продукты перестали быть натуральными. Чипсы и сухарики содержат всевозможные красители и ароматизаторы, а если учесть, что технология приготовления предполагает обжаривание в большом количестве жиров, используемых многократно, то, кроме вреда, никакой пользы для растущего организма они не приносят.



Съедая один пакетик картофельных чипсов каждый день, всё равно, что выпиваешь за год 5 литров подсолнечного масла.

Консерванты и сахар, особенно если они сочетаются в одном продукте, не приносят пользы нашему организму. Врачи настоятельно рекомендуют отказаться от консервированных компотов и джемов в пользу свежих фруктов. Медики также считают, что не следует ограничивать себя в овощах, в том числе и в картофеле. Толстеют не от него, как предполагают многие, а от жиров, с которыми его готовят. Особенно ценные продукты – салат, помидоры, цветная капуста, шпинат, морковь. А горох, фасоль, чечевица, зелёный горошек по содержанию белков соперничают с мясом, но в них гораздо меньше опасных для здоровья жиров.



К сожалению, многие уже не представляют себе, что можно утолить жажду обыкновенной водой. Потребление подслащенных напитков возросло за последние годы в 6 раз. Человеку же необходима вода чистая, без добавок и не менее 1,5 л в сутки.

 ***По данным исследователей, газировка мешает нормальной умственной деятельности, и дети перестают учиться.***



ГАЗИРОВКА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАКА

Пейте жидкости (вода, соки, компоты, травяные чаи, морсы и др.) до еды, за 10-15 минут. Во время еды, так же, как и сразу после еды, пить не рекомендуется, так как жидкость разбавляет пищеварительный сок и вредит правильному перевариванию пищи.

Так же не забывайте о молочных продуктах (молоко, кефир, творог, сметана).

Без сомнения, молоко – ценнейший пищевой продукт. Один литр его покрывает дневную потребность даже взрослого человека в животном белке, имеющем высочайшую биологическую ценность за счёт идеального аминокислотного состава, который является строительным материалом для всех тканей и органов. Молоко богато витаминами. Молочный сахар (лактоза), в отличие от других углеводов, меньше подвержен брожению, способствует нормализации кишечной флоры, снижая гнилостные процессы. В состав молока входят очень нужные для человеческого организма минеральные вещества: кальций – строительный материал для костей, ногтей, волос; натрий, фосфор, магний, кобальт, железо, участвующие в синтезе крови и во всех обменных процессах. Кстати, молочный кальций, потребляемый до 25 лет, усваивается лучше, чем кальций из других продуктов, обеспечивается рост костей и увеличение их плотности на всю жизнь. Благодаря своим целебным свойствам молоко широко используется в народной медицине.

**Выходят 5 детей, поют частушки.**

Вам мальчишки и девчушки,

Приготовили частушки.

Слушайте внимательно,

Мы споем старательно.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу. (Дети хлопают)

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. (Топают – нет, нет)

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать. (Топают – нет, нет)

Дарим вам несколько рецептов:

1. При ночном кашле у детей. В стакан подогретого молока добавить чайную ложку мёда. Половину тёплой смеси выпить перед сном, а вторую половину, в случае приступа ночного кашля, достать из холодильника, подогреть и выпить.
2. При насморке. Закапывать в нос чесночный или луковый сок, смешанный с молоком попала. В случае ощущения сильного жжения дополнительно развести молоком.
3. При беспокойстве и неспокойном сне. Выпивать на ночь за час до сна стакан подогретого молока с чайной ложкой мёда.



**На доске схема:**

|  |
| --- |
|  **Наши помощники****в сохранении здоровья** |

|  |
| --- |
| **движение,****закаливание** |

|  |
| --- |
| **личная гигиена** |

|  |
| --- |
| **правильное** **питание** |

**Учитель:** Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровейску. Что нового узнали, назовите помощников в сохранении здоровья. Что такое личная гигиена? Назовите правила личной гигиены. Как ухаживать за зубами? Что такое правильное питание? Почему нужно человеку двигаться, заниматься физкультурой?