Внеклассное мероприятие

**Тема**: «Наша пища»

**Проблема**: Роль полезных продуктов питания в сохранении и укреплении

здоровья.

**Цель**: 1)формирование знаний о вкусной и полезной пище;

2) развитие познавательных и творческих способностей детей.

**Ход мероприятия**.

**Учитель:** -Ребята, к нам в класс пришло письмо от Незнайки. Давайте его прочитаем: «Дорогие мальчишки и девчонки! Я серьёзно заболел, простыл, лежу в постели, встать не могу. Помогите.»

-Что же делать? Кто сможет помочь? Надо позвать Пилюлькина.

Давайте все позовём Пилюлькина:

Раз, два, три, четыре, пять,

Кто нас будет выручать?

Ты, Пилюлькин, приходи,

И Незнайке помоги.

Выходит Пилюлькин.

**Пилюлькин**: Здравствуйте, ребята. Что случилось, зачем позвали?

**Дети**: У нас заболел наш друг Незнайка. Помог Пилюлькин и его вылечить, **Пилюлькин**: Есть у меня очень хорошее средство от всех болезней. Сейчас достану из своего чемоданчика волшебную колбочку с микстурой. Я отнесу микстуру Незнайке, он её примети обязательно поправится. Но мне идти придётся через волшебную страну. Вы мне должны помочь туда попасть . Для этого ответьте на вопросы:

-Какие полезные продукты вы знаете?

-Почему нужно есть овощи и фрукты?

-А какие витамины вы знаете? Чем полезны витамины?

**Учитель**: Ребята, расскажите о том, какие беседы мы с вами вели об овощах и фруктах? Что сделали?

(Рисовали рекламные плакаты о пользе правильного питания, на уроке технологии мы изготовили муляжи фруктов и овощей, совместно с родителями вели поисковую работу о разнообразии продуктов питания, их полезных и целебных свойствах, искали загадки, пословицы, стихи о разных овощах и фруктах)

**Учитель**: Конечно, же вы знаете: чтобы вырасти сильным и здоровым, надо правильно питаться. Как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь.

Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть».И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть

Каждый день!

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

**Легенды о продуктах.**

В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса- величайшее из каменных сооружений мира, высотой 146 м.20 лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им ежедневно давали лук и чеснок. За 20 лет истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.

Однажды турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, приказал вскрыть животы семи своим придворным, чтобы узнать: кто из них осмелился покуситься на присланный ему в подарок огурец.

В середине прошлого века морковь считалось лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с парёной морковью, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

Что сказал много лет назад попавший в немилость любимый слуга одного из кавказских царей, когда стражникам приказали кормить его только одним видом пищи?»Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца.В мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду.»

**Учитель**: Итак, чтобы пройти по улицам волшебной страны, нужно выполнить задания Королевы Здоровья.

**1 испытание-**отгадайте загадки.

Кругла, а не месяц, желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь. ( репа)

Я красна, я кисла, на болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком? (брусника)

Лето целое старалась- одевалась, одевалась…

А как осень подошла, нам одежки отдала.

Сотню одежонок сложили мы в бочонок.( капуста)

Что за бусинка вот тут на стебле повисла?

Глянешь - слюнки потекут, а раскусишь -кисло! ( клюква)

Золотистый и полезный, витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он, обжигает….не лимон.( лук)

Как на грядке под листок

Закатился чурбачок-

Зеленец удаленький,

Вкусный овощ маленький.(огурец)

Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко- жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет. (морковь)

Красный, детки, но не мак.

В огороде- не бурак.

Сочный лакомый синьор.

Угадали? (Помидор)

Он кусает, только вот

Зубок есть, но где же рот?

Белый носит сюртучок

Кто, скажи, дружок? (чеснок)

Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

Любят овощ Ваня, Жан…

Так ведь это… (баклажан)

Звучит **музыка** «Если только по дорожке..»из к/ф «Красная шапочка».

**Выбегают 3 ученика с этикетками конфет, чипсов и сухариков.**

**Пилюлькин**: Ой, вы кто такие?

**Ученики**:Мы самые вкусные, мы самые полезные, мы самые красивые! Отдай нам колбочку с микстурой, она Незнайке совсем не нужна, мы ему свои гостинцы принесём, и он выздоровит.

**Пилюлькин**: Ребята, кому идти Незнайке?

**Дети**: Нет, только не этим продуктам. Они хоть и вкусные и красивые, не смогут помочь Незнайке, они приносят вред нашему здоровью.

**Пилюлькин**: А вот сейчас позову приятеля-фермера, он вам расскажет, что вкуснее и полезнее для ребят и взрослых.

**Весёлая кулинария. Цепочка загадок для детей**.

Главный фермер –дядя Вова

Подоил с утра корову,

Ведь она траву легко

Превращает в ……

**Молоко** на всей планете

Любят взрослые и дети.

Если не сварить с ним кашу,

Скиснет-будет …….

С **простоквашей** все непросто,

Нужно пить её для роста.

А не любишь- бабушка

Испечёт….

У **оладушек** –дружок,

Что похож на пирожок.

Творог в нём сидит, как пленник,

И зовут его…..

Всяк **вареник** вверх всплывает.

Каждый повар точно знает,

Что всё это не игра-

Доставать его пора.

После этой ванны странной

Окунётся он в ….

Ах, **сметана**! Блюд царица!

Её и суп, и борщ гордится.

И в сметану влюблены

Братья круглые-….

**Блин** не может укатиться,

В приключения пуститься.

Пачкать о тропинку бок

Станет только….

**Колобка** лиса поймает,

Пополам его сломает,

Смазав маслом, сунет в рот,

Ведь теперь он…..

**Бутерброд** берут в дорогу,

Чтоб перекусить немного.

Всех туристов выручает

Термос с ароматным …

**Чай** придумали китайцы,

Есть морковь -лесные зайцы,

А Италия гордится

Тем, что там возникла….

**Пиццу** можно очень ловко

Разогреть в своей духовке.

Ну а повар бы нам смог

В ней испечь большой ….

Где **пирог**, там будет праздник,

Аромат гостей всех дразнит,

Но, быть может, любишь ты

С кремом сладкие ….

**Торт** разрежут на кусочки-

Папе, маме, сыну, дочке.

И придут к ним в гости снова

Добрый фермер и корова!

**Учитель**:А сейчас вспомним пословицы о поговорки, которые посвящены различным продуктам питания или просто еде.

* Хлеб- всему голова.
* Плачь-не плачь, а есть-пить надо.
* На голодные кишки не поются стишки.
* Голод и волка из лесу гонит.
* Без ужина подушка в головах вертится.
* Недосол на столе-пересол на спине.
* Без соли невкусно, а без хлеба несытно.
* Не поглядев на пирог, не говори, что сыт.
* Кисель зубов не портит.
* Щи да каша- пища наша.
* Капуста не пуста-сама летит в уста.
* Лук семь недугов лечит.

Ребята, а как вы думаете, что содержится в микстуре, которую Пилюлькин несёт нашему незнайке? ( витамины)

**Инсценирование стихотворения про витамины**

**Игра.**

Учитель: Давайте поиграем. Каждая группа получает конверт, в котором лежит описание симптомов того или иного заболевания. Тут же находятся карточки-подсказки, из которых нужно сложить рецепт.

1 конверт

**Вопрос**: Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа?

**Карточки-подсказки**: «есть», «и», «каждый», «день», «чеснок», «нужно», «лук»

**Ответ**: каждый день нужно есть лук и чеснок.

2 конверт

Вопрос:У вашего одноклассника сильный насморк.

Помогите ему вылечиться. Ответ: лучшее средство от насморка- сок свёклы и моркови.

3 конверт

Вопрос: У Оли плохой аппетит.Что ей делать7

Ответ: надо есть побольше горох, бобов и помидоры.

Учитель:Ребята, если Незнайка будет следовать вашим советам, то он не только выздоровеет, но и никогда не будет болеть. Давайте вместе с Незнайкой поиграем в игру.

**Игра «Светофор желаний»**

Перед вами светофор. На столе разложены карточки с названиями продуктов.Ваша задача- прикрепить их на светофор: на зелёный цвет-названия тех продуктов, которые вы можете есть каждый день, на жёлтый- есть иногда, а на красный- очень редко.

(трое выполняют на доске)

Зелёный: суп, овощной салат, мясо, салат фруктовый, молоко, кефир, творог,

йогурт, каша, сок, хлеб, рыба, фрукты, овощи, ягоды, подсолнечное масло.

Жёлтый: конфеты, шоколад.

Красный: лимонад, сухарики, чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, сникерс, шоколадные конфеты, сало.

**Итог:** Вот и подошло наше маленькое путешествие к концу. На самом деле, полезных продуктов очень много, но мы с вами поговорили о некоторых из них. Человеку ежедневно нужны витамины, чтобы здоровым и сильным. Вам интересно узнать, что яблоки помогают сосредоточиться, бананы- способствуют развитию памяти, морковь замедляет процесс старения, картофель помогает сохранить работоспособность.