МКОУ « Верхнёвская основная общеобразовательная школа »

***Внеклассное мероприятие:***

***«Разговор о правильном питании»***

Подготовила

учитель начальных классов

Булатова Ольга Петровна.

2012 год

Внеклассное мероприятие для учеников 4 класса по теме «Разговор о правильном питании».

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости

употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье ;

- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование:

Мультимедиа-проектор, экран.

Карточки с изображением продуктов.

Костюмы для Доктора Айболита, Карлсона, Витаминов А,В,С.Д.

Стаканы с разной крупой.

Ход занятия.

**1.Организационный момент.**

**2. Беседа по теме «Пища в жизни человека»**

Учитель: Дорогие ребята, сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного.

слайд №1,2,3

А самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». А помогут нам с вами в этом разобраться гости, которые к нам придут.

Встречаем нашего гостя …

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор……(Айболит).

Входит Доктор Айболит.

Здравствуйте, ребята.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только каждый должен знать,

Как здоровым стать.

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? (рассуждения детей)

- А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? ( рассуждения детей)

- Ребята, а для чего же мы едим? (рассуждения детей)

- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? (рассуждения детей)

Стук в дверь. Выходит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья.

Карлосон.

Ещё ложечку одну…

Ой, ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так

Я руками есть мастак!

(Карлосон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.)

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным

Третью банку съел сутра.

А теперь лететь пора…

(Нажимает на животе кнопку, но мотор не заводится. Карлсон в ужасе хватается одной рукой за голову, другой - за живот.)

Мама! Что же такое творится?!

Доктор Айболит.

Здравствуй, Карлсон!

Карлсон.

Привет!

Доктор Айболит.

Что грустишь ты? Дай ответ…

Карлсон.

Я объелся варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет

Очень вкусный был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог???

Доктор Айболит.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде.

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтоб за день их не перебирать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго- то нет!

Карлсон.

Спасибо, Айболит!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать. (Уходит.)

Доктор Айболит.

Итак, ребята, я надеюсь, что вы поняли, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия:

есть надо умеренно и разнообразно.

Слайд 4

- Что значит умеренность?

- Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».

- Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

слайд 5

- Что значит разнообразие?

слайд 6 ( рассуждения детей)

слайд 7

**3. Изучение нового.**

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. А, третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Учитель

Послушайте, ребята, несколько ценных советов.

Слайд 8

Если вас тревожит бледность-

Не хватает вам железа.

Рожь, петрушка и грибы

Вам помогут в форме быть.

Если с кожей случилась беда,

Поможет фолиевая кислота

Кушай яйца,почки,сыр-

Пригласи друзей на пир.

Земляника, свёкла, печень

От болезней вас излечит.

Салат, шпинат и авакадо-

Мы снова жизни будем рады!

Если волосы не гладки,

И не дружит прядка с прядкой,

Витамина группы Р(пэ)

Не хватает здесь тебе.

Масло, рыбу и орехи

В рацион включи скорей.

Молоко, бобы, рябина

Для волос необходимы.

Выходят витамины А, В,Д, С,

Учитель.

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

А где спрятаны витамины? Отгадайте!

Слайд 9

Я витамин А-а это витамин роста. Ещё я помогаю вашим глазам сохранять зрение. Найти вы меня в молоке, моркови и зелёном луке.

Красный нос в землю врос,  
 А зеленый хвост снаружи.  
 Нам зеленый хвост не нужен,  
 Нужен только красный нос.   
 (Морковь)

слайд 10

Учитель

Уже четыре тысячи лет употребляется в пищу один богатый витаминами, незаменимый и в наши дни овощ — морковь. В старину ее считали лакомством гномов — сказочных лесных человечков.

Существовало поверье: если отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью — утром на этом месте найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золото, увы, не находили.

В моркови масса полезных элементов. Это каротин, витамины А, В, С, Д. Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, улучшает пищеварение.

Слайд 11

ВитаминС – Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки,  
И крупной соли полмешка.  
 (Капуста)

слайд 12

Учитель

Капуста — очень древнее растение, а от нее произошло немало других пригодных в пищу растений. Много тысяч лет тому назад капуста была бесполезным растением, которое росло вдоль морского побережья Европы. У нее были яркие желтые цветы и сморщенные листья. От этого дикого предка и произошли более ста пятидесяти разновидностей культурных растений. Наиболее известны обычная капуста, капуста кормовая, брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи и кольраби.

Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит. Листом капусты можно полечить голову.

Слайд 13

Витамин Д - Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге.

Слайд 14

Витамин В - Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.  
И еще один секрет:  
Я повышаю ваш иммунитет.

Витамины загадывают загадки:

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает (Лук)

Щёки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.(Редиска)

На грядке длинный и зелёный.

А в кадке тёмный и солёный.(Огурец)

Как на нашей грядке

Выросли загадки-

Сочные да крупные,

Вот какие крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.(Помидоры)

Слайд1 5,16

Доктор Айболит.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее!

Ешьте больше овощей-

Будете все здоровей!

А теперь, ребятки, ещё для вас загадки!

Загадки:

Бананы, зёрна злаков, печень

Тебе советую всё есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин…(В6)

Минералами богаты

Все бобовые и злаки.

Хочешь быть красивой леди-

Принимай продукты с ……(медью)

Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться

Ешь говядину и творог:

Они содержат….(В12)

Все виды масел так полезны,

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином …(Е)

Петрушка с щавелем полезны-

Известно всем как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы…(А)

Рыба, яйца, мясо свинки

Содержат очень много …(цинка)

Шпинат, зародыши овса-

Всё это витамин …(В2)

**4. Физкультминутка.**

Мы отлично потрудились

И немного утомились .

Приготовьтесь все, ребятки!

Танцевальная зарядка!

( выполнение танцевальных упражнений под музыку)

**5. Закрепление изученного.**

Учитель:

Дорогие ребята, я приглашаю вас поиграть в игру «Вредно-полезно»

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные.

Звучит приятная музыка.

Учитель:

А теперь давайте посмотрим, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму.

( Проверка выполнения заданий команд)

- Теперь перечислите продукты, которые:

Улучшают работу мозга;

( рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

Сегодня я не могу умолчать о таком ценном продукте, как каша.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит очень много питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. А манная каша – самый калорийный продукт. Каши следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

- Сейчас мы выясним, знакомы ли вам крупы, из которых варят столь полезные каши.

Образцы крупы в стаканах.

№ 1 – гречка, № 2 – манка, № 3 – овсянка, № 4 – рис, № 5 – пшено.

- Какую из этих круп сварим на завтрак?

Ответы детей.

- Какая крупа хороша для гарнира?

Ответы детей.

- Чтобы любая еда пошла на пользу надо уметь сидеть за столом.

- Как же следует сидеть за столом?

Спина, руки, ноги, пережевывание молча, культура приема пищи.

Помогают пищеварению

( овощи, фрукты, молочные продукты)

Укрепляют кости:

(молочные продукты, рыба)

Являются источниками витаминов:

(овощи, фрукты)

Но, ребята, вы должны знать и запомнить продукты, которые наносят больше вреда нашему организму, нежели пользы это - чипсы, сухарики, кириешки, лимонад, пепси, кока-кола и др.

Слайд

- Итак, а сейчас мы посмотрим, как вы поняли, что такое здоровая и полезная пища? Проведём анкетирование.

1) У тебя есть деньги. Что ты купишь покушать в магазине на завтрак:

Сок, творожный сырок, банан;

Лимонад, чупа-чупс, чипсы;

2) Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь?

Пирожные, чай, шоколадные конфеты, мороженое;

Картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

Печенье, бутерброды, лимонад;

3) У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Выбери обед:

Макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;

Жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;

Салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с гарниром, компот.

Напиши, какое ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе, и оно тебе понравилось).

**6. Итог занятия. Рефлексия**

Учитель:

Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране « Здорового питания».

На доске (экране) – итог-вывод – пословица: « Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

слайд

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

слайд

А сейчас посмотрите и постарайтесь запомнить «Светофор питания»:

-

слайд

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

слайд

Жёлтый свет - это продукты,

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека

три бидона молока -

это всё полезно очень,

ешьте через день по очереди.

слайд

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

Красный свет подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1.     Я бы хотел стать более….

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

слайд

-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее. Спасибо за внимание и до новых встреч!

Литература:

Газета для учителей начальной школы « Педсовет» №4, 2007

Журнал «Начальная школа» №5, 2009, приложение к журналу « Начальная школа»№2, 2007

Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М. «Вако»,2007

Здоровье, которое всегда с тобой/ авт.-сост. Т.И. Грошева. – Мозырь: Содействие, -2006

Материалы интернет-ресурса :

<http://www.1001recept.com/archives/carrot.html> Кулинарный архив. Овощи в Кулинарии

<http://potomy.ru/begin/2787.html> Откуда появилась капуста?

<http://detkam.e-papa.ru> детские загадки про овощи

<http://www.prozagadki.ru>

<http://zagadaj-ka.ru>