*Внеклассное мероприятие для 3, 4 классов под девизом:*

*«Здоровое питание - основа здорового образа жизни»*

*Цель:* создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

*Задачи:*

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

*Прогнозируемый результат*: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

*Форма проведения:* работа в группах.

*Средства обучения:*

* магнитная доска,
* наглядные пособия,

Подготовка учителя:

* подготовить презентацию
* подготовить таблички с пятью вредными продуктами питания и с полезными,
* разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

Подготовка учащихся:

* разделить по случайному выбору на 2 рабочие группы,
* приготовить письменные принадлежности.

Ход мероприятия:

1.Организационный момент.

Распределение команд с названиями «Здоровячки», «Крепыши», их представление.

2. Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?

Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является рациональное питание и здоровый образ жизни.

Учитель: «Для чего человеку нужна еда?».

*Учащиеся дают ответ.*

Подводя итог, учитель читает стихотворение

**«Человеку нужно есть».**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

3.Первый конкурс «Разминка». Командам раздаются конверты с разрезанными пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

Пословицы

1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.

4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.

5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

6.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

4.Проблемная ситуация «Закажи блюдо в ресторане»

Учитель: Ребята, вы хотите кушать? А давайте закажем обед прямо в класс?! Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у ресторана сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

МЕНЮ РЕСТОРАНА «БУДЬ ЗДОРОВ»

Названия блюд

1. Салат из капусты

2. Салат из свеклы

3. Салат «Оливье»

4. Борщ

5. Суп Куринный с лапшой

6. Уха

7. Котлеты с гарниром

8. Чипсы картофельные

9. Шашлык

10. Голубцы

11. Сосиски, сардельки

12. Компот из сухофруктов

13. Кисель из клюквы

14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)

15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)

16. Шоколадный батончик

Да, ребята, вы действительно проголодались: столько всего заказали, но это была всего лишь провокация, с целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

5.Мини-лекция «Вредная пятерка»

Учитель. Вот что я прочитала в газете «Казахстанская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

Учитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы содержат очень много канцерогенов, которые способствуют образованию злокачественных опухолей. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладости. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами плюс целлюлоза. В их составе очень мало мяса, а в основном химические вещества: загустители, ароматизаторы, красители. Заводы по изготовлению колбасных изделий вообще научились обходиться без мяса. Лишь малый процент в колбасе занимает свиная шкурка, которая маскируются под мясо с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты,

чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

6. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

учитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? [Белки, жиры, углеводы.)

- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

- Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

7. Викторина «Полезная продукты»

Учитель. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем. Написать на листке бумаги. ( Тишина)

1. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. [Лук.)

2. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок).

3. Этот корнеплод богат витаминами и минерала). Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. {Морковь).

4. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

Учитель. Вот вы и угадали некоторые из самых полезных продуктов, а остальные вы можете посмотреть на доске. Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

8.Конкурс «Простые рецепты»

Учитель. Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке . А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Сашей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Сашка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню готовой еды не было, но в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят команды. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было бы: занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности очень пригодится в жизни.

Заключительное слово

Учитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и анемия. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывают известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

9.Конкурс. Составить постер «Корзина с полезными продуктами и корзина с вредными продуктами» время 5 мин

10.Подведение итогов (рефлексия)

Учитель раздает стикеры и дети отвечают на вопросы об уроке. С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? Что понравилось? Что получилось?