Внеклассное мероприятие

Секрет здоровья.

Наша пища и витамины

Лицей 554

Приморский район

город Санкт-Петербург

 4 класс Барабанщикова М.Ю.

Секрет здоровья. Наша пища и витамины.

**Тип мероприятия**: исследование.

 **Цели :**

* Познакомить учащихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
* Расширить знания учащихся о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах.

**Задачи :**

**Познавательные:** систематизировать знания учащихся по теме; ознакомить с понятием витамины, расширить знания о вредной и здоровой пищи. Учиться осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, строить речевое высказывание в устной и письменной форме, устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные:** способствовать воспитанию дружеских взаимоотношений, взаимопонимания, умения работать друг с другом ; воспитанию интереса к проблеме; учить формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

**Регулятивные:**  развивать наблюдательность, внимание, мыслительные операции у учащихся; осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

**Личностные:** формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни; выявлять причины успеха и неуспеха в деятельности учащихся; воспитывать уважение к другим людям.

**Здоровьесберегающие:** сохранять здоровье детей путем чередования различных видов деятельности и активного отдыха, создания комфортной и доверительной атмосферы в классе.

**Методы:**

**По характеру учебно-познавательной деятельности:** проблемно-поисковые.

**По способу организации и осуществления познавательной деятельности**: словесные, практические, наглядные.

**По степени педагогического управления со стороны учителя**: методы непосредственного управления учебно-познавательной деятельностью учащихся; методы опосредованного управления учебно-познавательной деятельностью учащихся с помощью источников информации.

**Формы организации деятельности**: фронтальная, парная, групповая, индивидуальная.

**Оборудование:** продукты питания, содержащие витамины; муляжи продуктов питания; короны витаминов, музыкальная песня.

**Технология**: деятельностный подход ,исследовательская деятельность, проектная деятельность.

**Ход мероприятия**

**1 этап – Почему выбрана именно эта тема?**

2 класс

 1 ученик: Мы очень любим тайны, загадки, секреты. Разгадкой одного из секретов мы занимаемся с 1-го класса. А именно «Секретом здоровья». Оказалось, чтобы его разгадать, надо очень многое узнать из разных областей науки и нашей жизни.

 В 1-м классе мы занимались разработкой режима дня.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

 Мы выяснили, что это распорядок, в котором правильно сочетаются учеба, игры, отдых и другие занятия.

 2 ученик: От того, на сколько правильно организован режим дня школьника зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. В течение дня мы получаем очень много информации. И у нас возник вопрос: « орган чувств мы получаем больше всего информации?». Оказалось, что 90 % информации мы получаем с помощью глаз. Даже народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». И мы занялись изучением вопроса: «Как сохранить зрение?» Нам показалось это очень актуально.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ГЛАЗА

Разберемся вместе, дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко –

Сразу сделалось темно:

Где кроватка, Где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом –

Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете

Переплыть желает Петя,

Будет Николай танкистом,

А Сергей – парашютистом,

Станет снайпером Илья…

Но для этого, друзья,

Кроме знанья и уменья,

Всем необходимо зренье!

3 ученик: В процессе изучения этой темы мы узнали как надо заботиться о глазах. Исследовали, что влияет на зрение. Делились тем, кто как дома следит за своими глазами. Пригласили врача. На основании этого создали памятки «Как сохранить зрение». Мы выяснили, что на зрение влияет режим дня, где предусмотрено время для отдыха глаз. Правильное положение при чтение книг, при просмотре телевизора и компьютера, постоянное выполнение зарядки для глаз, правильное и сбалансированное питание.

4 ученик: Чтобы глаза твои, дружок,

Могли надолго сохраниться,

Запомни два десятка строк

На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —

Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

Лёжа книгу не читай.

На яркий свет смотреть нельзя —

Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не рисуй, склонившись низко.

Не держи учебник близко.

И над книгой каждый раз

Не сгибайся, как от ветра —

От стола до ваших глаз

Должно быть 40 сантиметров.

Нам стало интересно узнать:

Что такое правильное питание? Что вредно и что полезно? Из чего состоят продукты и какую пользу приносят?

Разобраться в этих вопросах нам помогает 4 класс.

4 класс

2 ученика демонстрируют свои меню, составленные на неделю.

 3 ученик: Еще во втором классе мы увлеклись темой питания. Почему надо правильно питаться? Как питание влияет на зубы, на весь организм. Мы составили меню на день, на неделю.

 В третьем классе мы продолжили эту тему. «Питание и спорт неразделимы». Как надо правильно питаться, чтобы выдерживать спортивные нагрузки.

 В 4 классе мы проводим беседы по классам о правильном уходе и чистки зубов. Проводим витаминные дни и витаминизацию фиточай (шиповник) в классе, чтобы помогать человеку быть в форме, иметь хорошую улыбку, зрение. Всей этой информацией мы решили поделиться со вторым классом. Провели урок на тему: «Как надо правильно питаться» и викторину «Разговор о правильном питании».

2 класс

Вывод: Мы узнали , как надо правильно питаться. Нам стало интересно проанализировать и разобраться, что содержится в продуктах, которые мы едим. Насколько это полезно и вредно.

4 класс

Игру проводят 3 ученика.

1 ученик: Чтобы нам не было скучно, мы поиграем.

Я называю двустишье. Если вы с ним согласны, говорите хором : «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

- Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

2 ученик:

- Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? (дети молчат)

- Кто из вас не ходит хмурым, любит спорт и физкультуру? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто мороза не боится. На коньках летит, как птица? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Ну а кто начнет обед – с жвачки импортной, конфет? (дети молчат)

3 ученик:

-Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто поел – и чистит зубки ежедневно дважды в сутки? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей? (дети молчат)

- Кто согласно распорядку выполняет физзарядку? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

Музыкальная физминутка.

**2 этап – Что такое витамины?**

Стук в дверь. Входят витамины (4 класс). Их девиз:

«Если хочешь быть здоровым – не забудь про витамины»!

1 ученик: Что такое витамины? – Ответы детей.

Посмотрите, какое определение нам дает толковый словарь.

Учащиеся ищут определение в толковом словаре.

 Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище не достаточно витаминов, то человек часто болеет, становится грустным, вялым, слабым.

Витамины представляются (у них в руках корзинки):

Я витамин А – заполни мою корзинку.

Я витамин В – заполни мою корзинку.

Я витамин С – заполни и мою корзинку.

Я витамин Д – и мою корзинку тоже заполните.

Учащиеся начинают заполнять корзинки продуктами, лежащими на столах.

Корзины заполнены, фрукты распределены, остались лишними конфеты. Ребята делают вывод о том, что в них нет витаминов, поэтому они остались.

Витамины проверяют свои корзинки и делают выводы:

1 ученик:

Расскажу вам не тая, Как полезен я , друзья! Я в морковке и томате , В тыкве, в персике, в салате. Съешь меня – и подрастешь, Будешь ты во всем хорош! Помни истину простую: Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или пьет морковный сок!

2 ученик:

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

3 ученик:

Землянику ты сорвешь,

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке.

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и горошке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

4 ученик:

Я полезный витамин

Вам друзья необходим.

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен как Геркулес.

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

Учащиеся представляют нам овощи и читают стихи (2 класс):

1 ученик:

Лук зеленый – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети , лук зеленый:

Он полезен людям.

2 ученик:

А морковочка – подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети , все морковь,

Очищайте зубы.

3 ученик:

А я – красный помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту –

Возраст мой преклонный.

Ешьте, дети, помидоры,

Пейте сок томатный:

Он полезный, витаминный.

И на вкус приятный.

4 ученик:

Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети , огурцы,

Будет все в порядке!

5 ученик:

А картошка – хлеб второй,

Это знаем мы с тобой.

Собирай картошку смело,

Не жалей ты сил для дела.

Что можно приготовить из этих овощей? Ответы детей.

Вывод (4 класс):

В банане и йогурте,

В горстке малины –

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

**3 этап – Из чего состоят продукты?**

Выбегают два мальчика. Они вредные добавки «Е».

1 ученик: Мы очень вредные. Мы бываем красителями и консервантами, антиокислителями и стабилизаторами, усилителями вкуса и аромата.

Мы живем в продуктах, которые вы обожаете: в жвачке и лимонаде, в чипсах и конфетках.

2 ученик: Что вы любите есть больше всего? Исследуйте и сделайте вывод из чего состоят эти продукты.

Ответы учеников.

Вывод: Отдавать предпочтение домашней еде. Тщательно изучать состав на этикетке, чтобы исключить опасные для здоровья продукты. Не употреблять продукты, окрашенные в неестественные яркие цвета. Большой срок годности говорит о наличии в составе консервантов.

 (слушая вывод, «Е» хватаются за голову и убегают)

Общий вывод:

В общем, вывод наш таков:

Чтоб ты был всегда здоров,

Ешь побольше овощей,

Фруктов, бабушкиных щей,

Молоко, творог и мед –

Все здоровье принесет!

Что нового вы сегодня для себя узнали?

Что запомнили? Чуму научились?

Что интересного для себя узнали?

Заключительная песня.

 (под минусовку песни Л.Гурченко «Хорошее настроение»)

Чтобы со здоровьем

Был у вас порядок,

Правильно питайтесь

Ежедневно вы.

Правильно питаться -

Верный путь к здоровью.

Это обязательно

Запомнить все должны.

Пр. И тогда здоровье ваше

Вас не будет подводить.

Ведь здоровым так прекрасно,

Так прекрасно долго жить.

Больше витаминов, овощей и фруктов

В нашем рационе быть должно всегда

На пару готовить вкусно и полезно

Вкусной и полезной быть должна наша еда.

Пр. И тогда здоровье ваше

Вас не будет подводить.

Ведь здоровым так прекрасно,

Так прекрасно долго жить.

Кушать с аппетитом щи, котлеты, каши

Разные салаты, соки и компот.

Вкусно и полезно, просто объеденье

Со здоровьем не будет никаких забот.

Пр. Если правильно питаться

Каждый день и каждый раз,

Это значит быть здоровым

И счастливым каждый час.