ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ФРОЛОВСКОГОМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШУРУПОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ФРОЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Разработала и провела**

**учитель начальных классов**

**Пронина Валентина Ивановна.**

**2012-2013 уч. год**

**Здоровым быть здорово!**

**Ход занятия**

**Ведущий 1**

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

**Ведущий 2.** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему.

( *на сцену выходит мальчик Сладкоежкин*)

**Сладкоежка***.*

Я Сладкоежка Сладкоежкин.  
Люблю вкусно поесть.  
Мармелад, пирожное,  
Отличное мороженое!   
Булочки, ватрушки,  
Сдобные пампушки.  
«Марсы», чипсы и «Пикник»  
Развивают аппетит.  
Не люблю делиться,  
Всё мне пригодится.

*Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.*

Этот тортик мне   
И колбаска мне   
И конфетки мне   
Не подходи ко мне!

**Ведущая.** *(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.  
Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

**Сладкоежка.**

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.  
Нету больше радости  
Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

**Ведущая.** Дети, а вы любите сладости?

**Сладкоежка.**

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!  
И в боку боль! Ой, и голова заболела!  
А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!   ( убегает)

*( выходит из-за кулис мальчик)*

**Знаток здорового питания.**

Сладкоежка кушал чипсы,  
кока-колой запивал  
Врач теперь ему лечиться   
На полгода прописал!  
Если хочешь быть здоровым,   
Бодрым, умным и веселым,  
Ешь побольше овощей  
Фруктов, кашек и борщей!  
Чипсы, кола – ерунда!  
Каша, зелень – вот еда!  
Как зайдем мы в огород –   
Витаминов полон рот:  
И петрушка, и лучок,  
Сельдерей, и чесночок!

**Ведущий 1:** Вас, ребята, называют школьниками. Вы находитесь в школе от 4-8 часов. Поэтому очень важно, чтобы питание школьника было полноценным и правильным. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. «Пища» должна употребляться в одно, и тоже время.

– Как вы думаете, для чего, человек должен соблюдать режим приёма пищи?

*(Дети высказывают своё мнение).*

**Ведущий 2**: Доктора советуют: чтобы правильно питаться, нужно два условия: умеренность и разнообразие**. Что значит умеренность?**

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть». **( слайд 2)**

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. **Что значит разнообразие?**

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 **(мед, гречка, геркулес, изюм, масло).( слайд 3)**

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи) **(слайд 4)\_**

А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы),**(слайд 5)** содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**Ведущий 1:** На нашем празднике будут соревноваться две команды.(представление команд: название, девиз) ***Команда****"Апельсин"* ***Девиз:****Мы как дольки апельсина.   
                 Мы дружны и неделимы.*

***Команда****"Улыбка"* ***Девиз:*** *Жизнь без улыбки ошибка,*

*Да здравствует смех и улыбка!*

**Ведущий 2:** Вам предлагается первое задание. Необходимо собрать пословицы.

**Игра «Собери пословицу»**

**1.Заморить червячка.**

**2. Кто голоден, тот и холоден.**

**3.На вкус, на цвет товарища нет.**

**4. Обедай, да не объедай.**

**5. Овощи - кладовая здоровья**

( у двух команд получились собранными по одной одинаковой пословицы)

(игра для зрителей Вершки и корешки»)

**Ведущий 1:** А теперь немного отдохнём. Поиграем в **игру «Вершки и корешки».** Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

**Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.**

**Ведущий 2:** Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья»?

-Правильно, они богаты витаминами.

*На сцену выходят дети в костюмах овощей.*

**Ведущая.** Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чем-то спорят. Давайте послушаем, о чем они говорят.

*(На стол, где сидел Сладкоежка, каждый ребенок кладет овощ, который он представляет).*

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?   
Будет всех полезней?

**Ведущая.** Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

**Горошек.** *(весело)*

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!   
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

**Ведущая.**

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала…

**Свекла.** *(важно)*

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свеклу надо для борща

И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –   
Лучше свеклы нету!

**Капуста.** *(перебивая)*

Ты уж, свекла, помолчи!   
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец.** *(задорно)*

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.   
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!

**Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.   
Кто не любит витамины?  
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –   
Будешь ты тогда, дружок,  
Смелым, сильным, ловким.

**Ведущая.**

Тут надулся помидор,  
И промолвил строго…

**Помидор.**

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный   
Уж, конечно, сок томатный.

**Овощи.**

Витаминов много в нем,  
Мы его охотно пьем!

**Ведущая.**

У окна поставьте ящик.  
Поливайте только чаще.  
И тогда, как верный друг,  
К вам придет зеленый …  
Лук!

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я ваш друг,  
Я простой зеленый лук!

**Картошка.** *(скромно)*

Я, картошка, так скромна –   
Слова не сказала…  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

**Баклажан.**

Баклажанная икра   
Так вкусна, полезна…

**Ведущая.** Спор давно кончать пора!

**Овощи.** Спорить бесполезно! ( вместе)

*Слышится стук. Все овощи замолкают.*

**Овощи.** Кто-то, кажется, стучит…

*Входит ученик в костюме Айболита.*

**Овощи.** Это доктор Айболит!

**Айболит.** Ну, конечно, это я! О чем спорите, друзья?

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,  
Всех вкуснее и нужней?  
Кто при всех болезнях   
Будет всех полезней?

**Айболит.** *(расхаживая)*

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 вас вкуснее, кто из вас нужнее!

*Подходит к столу, берет поднос с овощами.*

Пойду лечить Сладкоежку.

**Знаток здорового питания.**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.   
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

*Дети читают стихи.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **1**.Жир, белки и углеводы  Соблюдать должны баланс Регулярное питание – И здоровье высший класс!  **2**. Утром Маша варит кашу,  А Сережа ест омлет. Будешь есть омлет и кашу – Будешь сильным как атлет!  **3**. На меня напал гастрит  Говорит, держись, бандит Будешь «колу», «спрайты» пить Будешь ты со мной дружить.  **4**. Сухофрукты, мед, орехи  Нам заменят шоколад И малыш будет здоровым И родитель будет рад!  **5**. Мойте руки, ешьте чаще  По-немножку, до шести Ничего болеть не будет, Будем умными расти!  **6**.Говорят, батончик дарит  Наслажденье райское. Много раз бывал в раю –  Зуб лечу, лекарство пью.  **7**.Ночью в очень страшном сне  Чипсы бегали по мне. Очень долго отбивался, Кириешками кидался.  **8**. Принимая витамины, знай,  Они полезны. Те, кто их не принимает, Бледные, болезные!  **Ведущий 1:** И снова вас ждёт следующее задание. Приглашаются по два представителя от каждой команды.(им завязываются глаза)С завязанными глазами пробуют кусочки фруктов и овощей и угадывают.  Слайды:  1. Яркий, сладкий, налитой,     Весь в обложке золотой.     Не с конфетной фабрики –     Из далёкой Африки.                                      (апельсин богат витамином С)  2. Круглое, румяное      Я расту на ветке.      Любят меня взрослые      И маленькие детки.    ( яблоко богато железом)  3. Сидит девица в темнице,      А коса на улице.  (морковь боката каратином  витамином Д)  4.  Растёт на грядке       Зелёная ветка,       А на ней красные детки.  (помидор богат витамином В)  Давайте посмотрим случай из жизни девочки Юли.  **Инсценировка  стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**  Юля плохо кушает  Никого не слушает  Съешь яичко, Юлечка!  - Не хочу, мамулечка!  Съешь с колбаской бутерброд.  Прикрывает Юля рот.  - Супик?  - Нет.  - Котлетку?  - Нет.  Стынет Юлечкин обед.  Что с тобою, Юлечка?  Ничего, мамулечка!  - Сделай, внученька, глоточек,  Проглоти еще кусочек!  Пожалей нас, Юлечка!  Не могу, бабулечка!  Мама с бабушкой в слезах -  Тает Юля на глазах!  Появился детский врач –  Глеб Сергеевич Пугач.  Смотрит строго и сердито:  Нет у Юли аппетита?  Только вижу, что она,  Безусловно, не больна.  А тебе скажу, девица,  Все едят: и зверь, и птица,  От зайчат и до котят  Все на свете есть хотят.  С хрустом Конь жует овес,  Кость грызет дворовый Пес.  Воробьи зерно клюют  Там, где только достают.  Утром завтракает Слон –  Обожает фрукты он.  Бурый Мишка лижет мед.  В норке завтракает Крот.  Обезьяна ест банан.  Ищет желуди Кабан.  Ловит мошку ловкий Стриж.  Сыр и сало любит Мышь.  Попрощался с Юлей врач –  Глеб Сергеевич Пугач,  И сказала громко Юля:  - Накорми меня, мамуля!  *(Беседа по содержанию.)*  **Кроссворд « Овощи и фрукты» ( кроссворд составить)**  **Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?**  Дети делят продукты на 2 группы:  ***ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ                  НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ***    **Рыба, пепси,    кефир, фанта, геркулес, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, сникерсы, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, молочные продукты.**  **Сценка**  *Автор:* Кроха сын к отцу пришёл,  И сказала кроха:  *Кроха:* У меня живот болит…  *Отец:* Это очень плохо…  На обед что в школе съел?  *Кроха:* Суп… Котлету… Кашу…  Ну и яблоком меня угостила Маша.  *Отец:* А ты яблоко помыл перед тем как скушать?!  *Кроха*: Нет, я, кажется, забыл…  *Отец:* Ну, тогда послушай!  Очень много на земле вредных нам бактерий.  И на фруктах, овощах тоже есть, поверь мне.  Фрукты мыть перед едой очень важно, Кроха!  Если моешь – хорошо!  А не моешь – плохо!  К нам бактерии в желудок попадают через рот.  А последствия такие – У ДЕТЕЙ БОЛИТ ЖИВОТ.  Руки мыть перед едой нужно с мылом, Кроха!  Если моешь – хорошо!  А не моешь – плохо!  **8. Золотые правила питания: Презентация**  а) главное - не переедайте.  б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.  в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.  г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.  **Конец**  *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.*  Изображение  1. Этот фрукт содержит в себе «град». *(Виноград)*  2. Младший брат апельсина. *(Мандарин)*  3. Маленькая печка с красными угольками*. (Гранат)*  4. На неё похожа лампочка. *(Груша)*  5. Кислый – прекислый. *(Лимон)*  6. Яркий, сладкий, налитой,  Весь в обложке золотой.  Не с конфетной фабрики –  Из далёкой Африки. *(Апельсин)*  7. В нём слово «нас». *(Ананас)*  8. Как назвать всё это одним словом? *(Фрукты)*  - Какое слово получилось? *(Витамины)* |  |  |