

Шуклина Елена Юрьевна

Останина Ольга Евгеньевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

города Глазова Удмуртской Республики

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: формировать представление о важности правильного питания как составной части сохранения укрепления здоровья.

Задачи:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, а какие вредные;
- повторить правила питания;
- сформировать у детей основу рационального питания;
- расширить представление учащихся о роли витаминов;
- воспитывать у учеников чувство ответственности за свое здоровье;
- развивать кругозор у учащихся.

Оборудование:

- ромашка
- музыка
- обруч
- крупы
- «вредные» продукты
- колба, газированная вода «Кока-кола»



- овощи, фрукты, корзинки
- костюмы Карлсона, витаминов
- воздушный шарик, наполненный водой
- тарелки с надписями «завтрак», «обед», «полдник», «ужин»
- листочки с названиями продуктов
- подарки – яблоки в пакетах
- проектор, экран, ноутбук.

Ход мероприятия.

На экране заставка «Правильное питание – залог здоровья». (Слайд 1)

Ведущий: -Здравствуйтесь, ребята и гости! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

- А что такое «здоровье»?

(Ответы детей.)

-Я хочу вам подарить этот волшебный цветок, Он расскажет вам, что такое здоровье.

(В руках ведущего цветок. Дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне.)

Что такое здоровье? (Слайд 2.)

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это большое богатство.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – долгая и счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается.

Ведущий: - Здоровье для человека – это самое ценное, что есть у людей. И значит его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

(Под песню «Если хочешь быть здоров» выходят спортсмены.)

Спортсмен 1: - Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить.

(Показывает мышцы.)

Спортсмен 2: - Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить.

(Девочка выполняет упражнения с обручем.)

Спортсмен 3: - Вышла Лизочка вперед,

Лиза прыгалки берет.

Лиза, Лиза, вот так Лиза!

Раздаются голоса.

Посмотрите, это Лиза

Скачет целых три часа.

Ведущий: - Но не только спорт делает нас сильными и здоровыми. Одно из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Сегодня мы выясним, какие же продукты полезные, а какие могут нанести вред здоровью.

(Стук в дверь.)

Ведущий: - А кто к нам в гости пожаловал?

(В зал входят Карлсон и Малыш)

Карлсон: - Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

Малыш: - Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

Карлсон: - Это еще почему!? Мы просто еще не пробовали. Давай попробуем.

(Берет обруч, но не удерживает.)

Малыш: - Это, наверное, сложно. Давай скакалки возьмем, Это проще будет.

Карлсон: - Давай попробуем. Бери скакалку.

(Пытаются прыгать через скакалку, но ничего не получается.)

Карлсон: - Это я, наверное, сегодня каши мало ел.



Малыш: - Ты ее совсем не ел. Ты только выпил колу и съел чипсы.

Карлсон: - Ну и что! Зато это вкусно. Да, ребята?

Дети: - Да!

(И тут появляются «вредные» продукты: чипсы, сухарики, газированные напитки, жвачка и читают «реп»)

«Вредные» продукты:

- Купите нас, купите нас,

Мы развлечем вас всех сейчас.

Похрустите чипсами, налейте себе «Пепси»,

И «Кириешки» вкусные будут здесь не лишними.

Вы нас почаще кушайте и никого не слушайте.

Мы иностранцы и мы непростые,

Мы вкусные штучки и очень крутые.

В нас много жира и углеводов.

Кушай, будь счастлив в любую погоду.

Съешь на здоровье – не сыт, не голоден.

Голоду скажешь робкое «Нет!»

Не надо ни щей, ни котлет.

Ведущий: - А вы, ребята, как считаете? Стоит ли нам часто есть эти продукты.

Вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. *(Слайд 3)*

Вы считаете, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки, они вызывают образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка.

Проведем небольшой опыт. Нальем в стакан колу и опустим в нее «ментос» - происходит всплеск газа (фонтан).



Вот так происходит и в нашем желудке. Большое количество газа опасно – ребенок может задохнуться или поперхнуться. А если в колу опустить кусочек мяса, он промаринуется, как шашлык.

Чипсы, сухарики, газированные напитки, жвачки – это «вредные» продукты.

(Пакеты и бутылки с «вредными» продуктами выкидывают в урну.)

Карлсон: - Да? А я не знал! А что же тогда кушать?

Малыш: - Наверно, кашу.

Ведущий: - Самый лучший завтрак – это каша. *(Слайд 4.)*

Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.

Каша – полезная еда, которая поможет стать сильным и здоровым. Кто из вас по утрам ест кашу?

(Ответы детей.)

А сейчас мы проверим, знаете ли вы названия круп, из которых готовят каши.

Задание: определить, какие крупы находятся в тарелочках (пшено, рис, гречка, перловка) и назвать какие каши готовят из этих круп.

Карлсон: - Но каша такая невкусная.

Ведущий: - Кашу можно сделать вкусной.

Карлсон: - Да, я слышал, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

Ведущий: - В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты. И ягоды. Получается очень вкусно.

Карлсон: – А какие фрукты?

Ведущий: - А ты разгадай кроссворд. Ребята тебе помогут. *(Слайд 5)*

1. Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий... (виноград)



2. Ну а это угадать
Очень даже просто.
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только ростом меньше. (Мандарин)
3. Что за плод-шкатулочка с секретом!
Семена – стекляшки на вид!
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенят. (Гранат.)
4. Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт она похожа. (Груша.)
5. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его... (лимон)
7. С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый... (апельсин)
6. Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий... (ананас)
7. Ребята, о чем эти загадки? (О фруктах.)



						в	и	н	о	г	р	а	д
м	а	н	д	а	р	и	н						
		г	р	а	н	а	т						
			г	р	у	ш	а						
				л	и	м	о	н					
а	п	е	л	ь	с	и	н						
			а	н	а	н	а	с					
		ф	р	у	к	т	ы						

Карлсон: - И это можно класть в кашу?

Ведущий: - Конечно. И не только для того чтобы каша стала вкусной. От этих продуктов каша становится еще и полезной.

Карлсон: - Почему?

Ведущий: - Прочитайте ключевое слово в кроссворде.

Дети: - Витамины.

Малыш: - А что такое «витамины»?7

Ведущий: - Витамины – это жизненно необходимые людям вещества. От их недостатка в организме люди начинают болеть.

Витамины бывают разные. Некоторые из них сегодня к нам пришли в гости.

(Выходят дети в костюмах витаминов.)

Витамины (хором):

- Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

Сценка. Витамины А, В, С

Примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:



Кто важнее для здоровья?
- Я, - промолвил важно А, -
Не росли бы без меня.
- Я, - перебивает С, -
Без меня болеют все.
- Нет, - надулся важно В, -
Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает-
Плохо спит и слаб бывает.
Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,
Если б Петя ученик
Не сказал им напрямик:
- Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Все болел бы да болел.
С вами всеми я дружу.
Я здоровьем дорожу!

Карлсон: - А-а! Я понял! Чтобы быть здоровым, надо их съесть сейчас.

Ведущий: - Подожди, Карлсон. Давай, послушаем, где живут витамины.

Витамин А: - Я, витамин А. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я. Меня вы найдете в морковке, капусте, помидорах, перце. (Слайд 6.)

Витамин В: - Я, витамин В. Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я. Меня вы найдете в свекле, яблоке, редиске, зелени салата. (Слайд 7.)



Витамин С: - Я, король витаминов. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я. Меня вы найдете в лимоне, красной и черной смородине, луке и груше. *(Слайд 8.)*

(Дети – витамины называют овощи, фрукты и показывают их)

Карлсон: - Так значит эти витамины живут в овощах и фруктах?

Ведущий: - Да. *(Слайд 9).* Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. *(Слайд 9)*

Карлсон: - А я хотел бы узнать, знают ли ребята, что относится к овощам, а что – к фруктам. Как их отличить? *(Слайд 10.)* Где растут овощи, а где – фрукты? Мы с Малышом объявляем игру – эстафету «Собери овощи, фрукты». На огороде моей бабушки нынче вырос большой урожай. А вот при его сборе мы с Малышом сложили все в одну корзину, и теперь мы вас просим помочь нам: одна команда пусть соберет фрукты в свою корзину, другая – овощи в свою корзину. И мы с Малышом будем вам очень благодарны.

Ведущий: - Ребята, поможем?

Дети: - Да.

Включается музыка. Начинается игра-эстафета.

Карлсон: - Спасибо, ребята. Вы хорошо знаете овощи и фрукты. А они, оказывается, приносят нашему организму полезные витамины, Я теперь их каждый день буду кушать.

Ведущий: - Обязательно введи в свой ежедневный рацион овощи, фрукты, ягоды, орехи.

Карлсон: - А я хочу их с кашей попробовать.

Малыш: - Пойдем, попробуем.

(Собираются уйти.)

Ведущий: - Подождите. А вы правила питания помните? Поможем, ребята, Карлсону и Малышу их вспомнить.

Дети:

- 1. Мыть руки перед едой.
2. Во время еды не разговаривать.
3. Не предать.
4. Есть небольшими кусочками.
5. Не торопиться.

Ведущий: - Помните эти правила и выполняйте их.

(Карлсон и Малыш уходят.)

Ведущий: - А пока Карлсон и Малыш пошли завтракать, мы с вами поиграем в игру «Вершки-корешки». Если мы едим подземные части растений – надо присесть, если мы едим надземные части – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. Итак, начинаем. *Капуста, морковь, горох, картофель, земляника, редиска, яблоко, слива, лук, груша, свекла, смородина.*

(Входят Карлсон и Малыш.)

Карлсон: - Ой, плохо! Умираю!

Малыш: - Ой, тяжело! Все-таки каша вредная.

Ведущий: - Что с вами случилось?

Карлсон: - Что случилось? Уж больно каша вкусная получилась, А оказалась вредной.

Ведущий: - Это почему?

Карлсон: - Откуда мы знаем? Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом. Вторую тарелку – овсяную кашу с бананом. Третью – гречку с молоком, четвертую – манную с клубникой и сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них вредной оказалась.

Ведущий: - Да вы что?! Карлсон и Малыш! Разве так можно?

Малыш: - Вы же сами говорили, что в кашу можно добавлять фрукты и ягоды.

Ведущий: - Я и сейчас не отказываюсь от своих слов. Ребята, что Карлсон и Малыш сделали не правильно?

Дети: - Они переели.

Малыш: - Переели? Это как?

Ведущий: - Есть надо в меру. Тогда и живот не будет болеть.

Карлсон: - А может нам зарядку сделать, чтобы лучше стало?

Дети: - Нет! Нельзя!

Карлсон: - Почему?

Ведущий: - Вам сейчас лучше отдохнуть. Вы и так сильно перетрудились.

(Карлсон и Малыш ложатся на диван.)

Ведущий: - Переедание очень вредно нашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Ведущий демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо учащихся и дает возможность ощутить его тяжесть.)

Ведущий: - Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что не может справиться с таким большим количеством пищи.

Человек, который хочет быть здоровым и полным сил, должен в течении дня есть понемногу, но часто. А еще питание должно быть разнообразным.

Карлсон: - Как это «раз-но-об-раз-ным»?

Ведущий: - Мы с вами не должны всегда есть одну и ту же еду. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. В свой рацион мы должны включать различные продукты.

Карлсон: - Теперь я понял.

Ведущий: - Детское питание должно быть еще и четырехразовым. Ребята, скажите, как называются время приемов еды?

Дети: - Завтрак, обед, полдник, ужин. *(Слайд 11.)*

Ведущий: - Что на завтрак должен съесть каждый человек?

Дети: - Кашу.



Ведущий: - Самый лучший завтрак – каша. Неслучайно про хилых людей говорят: «Мало каши ел».

(Разрабатывается меню для завтрака.) (Слайд 12.)

Ведущий: - А что вы можете предложить для обеда?

Так как обед обычно состоит из трех блюд, важно рассчитывать их объем. Переедание ведет к лишнему весу и приобретению опасных болезней. Лучше съесть первое блюдо, чем два вторых. Или все три блюда, но понемногу. Добавку в обед лучше не брать.

(Разрабатывается меню для обеда.) (Слайд 13.)

Ведущий: - А что у нас будет на полдник? (Слайд 14)

(Дети предлагают меню полдника.)

Ведущий: - И пришло время ужина. (Слайд 15) Ужин должен быть легким и не позже, чем за 2 часа до сна. На ужин можно приготовить запеканку из овощей или из молочных продуктов. Можно просто выпить стакан молока. Важно, чтобы ужин прошел в теплой семейной обстановке.

(Дети предлагают меню ужина. Составляется меню ужина.)

Для составления детьми меню приготовлены листочки с надписями блюд.

Карлсон: - Как это все интересно. Как много нового сегодня я узнал.

Ведущий: - А вы запомнили правила питания, о которых мы сегодня говорили?

Карлсон и Малыш: - Конечно, запомнили.

Ведущий: - Давайте с ребятами вспомним эти правила.

1. Перед едой мыть руки с мылом. (Слайд 16)
2. Фрукты и овощи надо хорошо мыть. (Слайд 17)
3. Не переедай, ешь в меру. (Слайд 18)
4. Ешь фрукты и овощи. (Слайд 19)
5. Не торопись! Ешь небольшими кусочками. (Слайд 20)
6. Каша – самый лучший завтрак. (Слайд 21)

Ведущий: - А еще на правила питания ребята приготовили частушки.

(Выходят ребята для исполнения частушек.)

1.

Начинаю я частушку,

Первую, начальную.

Я хочу развеселить

Публику печальную.

2.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь

3.

Утром, рано в семь часов

Я встаю с кровати.

Для пробежки я готова.

А так же для зарядки.

4.

Чтобы быть всегда здоровыми,

Бодрым, стройным и веселым,

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

5.

Я хожу по магазину

Покупаю вещи все,

А про овощи забыла

Витамин не хватит мне.



6.

Кока – кола, чипсов пачка
Наш желудок разрушают.
Быть здоровым нам мешают
Фанта, пепси и жвачка.

7.

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час.

Карлсон: - Понятно, почему ваши ребята такие ловкие и спортивные. Мало спортом заниматься, надо правильно питаться, А я думал, что мы едим только, чтобы не испытывать чувство голода.

Малыш: - Спасибо вам, ребята, за меню и ваши советы. Я постараюсь правильно питаться. Буду спортом заниматься и стану таким, как вы.

Карлсон: - Я тоже очень-очень постараюсь.

Малыш: - Какие замечательные ребята!

Карлсон: - Мне тоже они понравились, Давай им подарок сделаем. А какой? Пусть угадают.

Очень вкусный сочный плод
На букву «Я» его зовут
Дети: - Яблоко.

Малыш: - Правильно, яблоко.

Карлсон: - Это ведь полезный продукт?

Ведущий: - Вы, молодцы. Поняли, какие продукты полезные.

Карлсон: - Мы выполнили правило – вымыли яблоки и сложили их в чистые пакеты.

Малыш: - А вы, ребята, какое правило должны выполнить?

Дети: - Вымыть руки.



Ведущий: - Спасибо, гости, за подарок. Ребята после игры обязательно вымоют руки и попробуют ваше угощение.

Дети: - Спасибо.

Карлсон: - И вам спасибо, ребята, за праздник. До свидания!

Ведущий: - На этом наш праздник подошел к концу. *(Слайд 22)*. Я очень надеюсь, что вы запомнили правила питания и будете их всегда выполнять.

