

## Внеклассное мероприятие «Правильное питание»

Цель мероприятия:

- 1) Способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах;
- 2) Познакомить детей в доступной форме с целебными свойствами некоторых овощей;
- 3) Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
- 4) Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Наглядность и оборудование:

- 1) маски и костюмы для Карлсона и сценки «Сказка про репку».
- 2) пазлы «Овощи», памятки «Золотые правила питания».
- 3) для работы в группах листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия:

### I. Организационный момент.

Класс делится на группы.

### II. Актуализация знаний.

*Вбегает Карлсон, ищет кнопку на животe, но мотор не заводится.*

*Карлсон*

Ой! Мамочки! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

*Учитель*

Здравствуй, Карлсон!

Что грустишь ты? Дай ответ!

*Карлсон*

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох.

Ох, зачем я ел пирог?..

*Учитель*

Где же ты сегодня был?

*Карлсон*

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

*Учитель*

Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

*Карлсон*

Чтобы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог.

*Учитель*

Сам во всём ты виноват:

Ел и пил ты всё подряд!

*Карлсон*

Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог...

*Учитель*

- Ребята, как вы думаете, почему *Карлсону* так плохо? (*Выслушать ответы детей*)

- Да, вы правы. Сладости мы любим, но есть их нужно понемногу. Иначе, можно заболеть. И не стоит забывать: сладостей сто, а здоровье одно. Надо научиться отказывать себе в продуктах, которые вредят здоровью: чипсы, фанга, напиток пепси... Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - всё потеряешь».

- Карлсон, оставайся с нами. Мы сегодня с ребятами будем говорить о правильном и здоровом питании.

*Учитель:*

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

- А куда мы отправимся за здоровьем, догадайтесь, послушав стихотворение.

В огороде много гряд,

Тут и репа и салат.

Тут и свекла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зеленый огород

Нас прокормит целый год.

(*Выслушать ответы детей*)

- Что растет на огороде?

- Отгадайте, что за овощ?

Круглый бок, желтый бок.

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (*репка*)

Предлагаю вашему вниманию посмотреть инсценировку сказки «Сказка про репку»

*Ведущий*

Дедка репку посадил...

Дедка репке говорил:

*Дед*

Ты, расти, расти большая.

Стань богатым урожаем,

Чтоб тобой я мог гордиться.

Принесу тебе водицы,

Удобрений ведер 5...

Ох, устал, пора поспать.

*Ложится недалеко от репки и засыпает.*

*Ведущий*

Спит дедулька без забот.

Репка между тем растет,

Да воюет с сорняками

Их ногами и руками...

Вырывает...

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в сентябре

Дед проснулся, испугался.

*Дед просыпается и прыгает от холода.*

*Дед*

Ах, я старый, разоспался.

Репку уж пора тянуть.

Подросла, гляжу чуть-чуть.

Ай, да репка уродилась

Мне такая и не снилась.

*Хватает репку и тянет.*

*Ведущий*

Хвать, но репка возмутилась.

*Морковка*

Экий дедка ты неловкий!

Я – не репка, я - Морковка.

Не умыл ты видно глаз.

Репки я стройней в 100 раз.

И оранжевый к тому же.

Коль салат корейский нужен,

Без меня ты пропадешь....

Сок морковный не попьешь,

В супе мне замены нет...

И еще один секрет.

Я богата витамином

Всем полезным каротином.

Я - отличный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзинку полезай.

Что такое, что за чудо,

Может, выспался я худо?

Репку сеял я весной.

Ладно, батенька, постой,

Репку вытяну другую.

*Картошка*

Ой, ой, ой,

Я протестую!

Я - не репка.

Я- Картошка!

Это знает даже кошка,

Всем плодам я голова

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку

Я для чипсов слышишь, дед,  
Самый главный компонент.  
В жарком масле, вот смотри  
Стать могу картошкой фри,  
Я же славный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзинку полезай.  
Я ж опять пойду по репу.  
Как сидит в землице крепко!  
Ай да репка, вот те на!

*Капуста*

Право я возмущена!  
Дед, ты сникерсов объелся,  
Сериалов насмотрелся,  
Может с печки ты упал?  
Как капусту не узнал.  
Я на репу не похожа  
У нее одна одёжа,  
У меня их целых 100!  
Все без пуговиц  
А то...  
Я - хрустящая капуста!  
Без меня в салате пусто,  
А со мной любой обед  
Голубцы иль винегрет...  
Станет в 10 раз полезней!  
И потом меня, любезный,  
Можно квасить и солить...  
И до лета аж хранить.  
Можешь, есть меня всю зиму!

*Дед*

Милости прошу ...в корзину.  
Это что за чудеса?  
Вот уж битых 2 часа  
Я провел на огороде.  
Где же репа? Эта вроде...

*Свекла*

Снова дед не угадал.  
Знать очки ты потерял,  
Или бес тебя попутал?  
Свеклу с репой перепутал.  
Я ее в 100 раз красней  
Свеклы нет и нет борща,  
В винегрете и во щах...  
Я одна источник цвета!  
А свекольная котлета-  
Это просто объеденье!  
Сто процентов похуденье.  
Я - отличный урожай!

*Дед*

Что ж, в корзину полезай,  
И тебе найдется место.

Только все же интересно  
 Где же репа? Может эта?  
*Лук*  
 Я почти того же цвета,  
 Но не репка, старичок!  
 Я же репчатый лучок  
 Пусть немного я коварен,  
 Но в народе популярен.  
 Самый вкусный шашлычок  
 Тот, в котором есть лучок.  
 Все меня хозяйки знают  
 В суп и кашу добавляют,  
 В пирожки, в грибы, в отвар...  
 Я для вирусов – КОШМАР!  
 Я - отличный урожай!

*Дед*  
 Что ж в корзинку полезай.  
 Вечер уж к концу подходит.  
 Месяц на небо выходит.  
 Да и мне домой пора.  
 Завтра с самого утра  
 Стану репку вновь искать.  
 А теперь охота спать.  
 Ух, тяжелая корзина,  
 Пригодилась бы машина...  
 Знатный вырос урожай!

*Ведущий*  
 Сказочке пришел конец.  
 Тот, кто слушал, молодец.

- Какие овощи выросли у деда?
- Какие овощи можно съесть в свежем виде?
- Давайте вспомним, как говорил каждый овощ про себя:
  - а) Чем богата морковь?
  - б) Можно ли сварить суп без картошки?
  - в) Какой овощ можно квасить и солить?
  - г) Без какого овоща нет борща?
  - д) Кто боится лука?

### III. Физминутка "Вершки и корешки".

- Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. (*Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!*).

### IV. Решение проектной задачи.

Чтобы узнать, действительно ли так необходимы овощи на нашем столе, прорекламируйте некоторые из них. На столе у вас лежат конверты с заданиями. Время работы 15 минут.

*Задания:*

1. Сложите картинку, узнайте овощ, который будете рекламировать.
2. Из предложенного материала (Приложения 1-4) составьте рассказ о данном овоще по плану:

- 1) Загадка
  - 2) Это интересно
  - 3) Полезные свойства
3. Подобранный материал оформите на листах А3.

(Детям предлагаются листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры).

#### **V. Защита работ**

Каждая команда представляет свою работу. Готовые рекламные листы размещаем в классном уголке.

#### **VI. Вывод:**

- От чего зависит наше здоровье?
  - А что нужно кушать больше, чтобы быть здоровым?
  - Правильно, овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!
- Перед едой нужно хорошо вымыть овощи и фрукты. Почему?

*Учитель:*

- Ну что, Карлсон, ты понял, чем нужно питаться, чтобы быть здоровым и не болеть?

*Карлсон*

Спасибо, ребята! Теперь буду знать,  
И строго питанья режим соблюдать.  
Без помощи вашей совсем бы засох.  
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

*Учитель:*

Запомни, Карлсон, наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

А чтобы ты не забывал об этом, я тебе и ребятам подарю памятки «Золотые правила питания». (Приложение 5)

#### **Литература**

- 1) Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Авт.- сост. Т.Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
- 2) Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
- 3) Истомина Ж.Л. Здоровое питание – отличное настроение. Сценарий адаптированной игры «Последний герой». Журнал «Начальная школа» №1, 2004, с. 93-95.

#### **Приложение 1**

Растут на грядке зелёные ветки, а на ветках - красные детки! *Помидоры*

#### **Помидор.**

А я - толстый помидор,



Витаминов полный.  
 Очень долго я расту-  
 Возраст мой преклонный.  
 Сначала я зеленым был,  
 Но август- месяц наступил-  
 Стал краснеть я день за днем,  
 Чтобы взяли меня в дом.

В научных книгах меня называют томатом. Мы пьём томатный сок, наши мамы покупают в магазинах томатную пасту, маринуют томаты. Но почему же томаты называют помидорами? У первых томатов, привезённых в Италию, плоды были жёлтого цвета. На солнце они светились как золото. Итальянцы ахнули: "Помо доро!". "Помо" - яблоко, "доро" - золото. Так и появились золотые яблоки - помидоры!

Из Южной Америки, как говорят,  
 Попал к нам большой ярко-красный томат.  
 Сначала он клумбы в садах украшал,  
 А после в борщи и салаты попал!

Помидоры иногда называют северными апельсинами: в них, как и в ярко-оранжевых апельсинах, очень много витаминов. В Европе помидоры появились в XVI веке. Сначала они были декоративными растениями из-за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, зеленью помидоров обвивали балконы и беседки, выращивали в горшках и на подоконниках. Одно время плоды помидоров считали ядовитыми и не использовали их в пищу. Одна из первых стран, начавших выращивать помидоры как овощи - Россия. Благодаря замечательному русскому ученому-агроному Андрею Тимофеевичу Болотову помидоры стали любимым и распространённым в России овощем.

- томаты используют при недостатках витаминов;
- малокровии, отсутствии аппетита;
- для разглаживания морщин и роста волос;



## Приложение 2

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. *Лук*

Скинул с Егорушки золотые пёрышки –  
 Заставил Егорушка плакать без горюшка. *Лук*

В Древней Греции лук считался священным растением. Его преподносили в дар богам. В праздники каждый старался принести в храм самую крупную луковицу и тот, кому это удавалось, получал почётный подарок. Из Древней Греции лук попал к римлянам. Этот овощ пользовался всеобщей любовью. Рыцари носили лук как талисман, защищающий от стрел и мечей. Поэтому один из сортов лука называется "Лук Победный".

Луковица золотая, круглая, литая.  
 Есть у ней один секрет -  
 Нас она спасет от бед:  
 Может вылечить недуг  
 Вкусный и душистый лук!

У славянских народов лук появился в XII-XIII веках. На Руси про него сложили такие поговорки: "Лук, хлеб да вода - молодецкая еда". Как вы думаете, почему? Потому что лук делает человека крепче, здоровее, сильнее! Он излечивает даже от болезней! Русские крестьяне говорили: "Сей лук от семи недуг". Целебные свойства лука объясняются тем, что в нём содержатся особые вещества - фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. Когда у постели больного ставят блюдечко с мелко нарубленным луком, то больной быстрее идёт на поправку. В луке содержатся минеральные вещества и витамины!

- лук и чеснок – первые лекарства при простуде и гриппе;
- вдыхание паров лука хорошо помогает при кашле, ангине;
- не зря говорят «Лук от семи недуг».

Вы не плачьте, он полезный  
 Чудо-ЛУК от всех болезней!  
 Овощ этот очень крут!  
 Убивает всех вокруг.  
 Помогут фитонциды  
 От оспы и чумы.  
 И вылечить простуду  
 Им тоже можем мы.  
 (Лук.)

Лук зеленый – объеденье!  
 Он приправа к блюдам.  
 Ешьте дети, лук зеленый:  
 Он полезен людям.  
 Витаминов в нем не счесть -  
 Надо лук зеленый есть!



**От каких болезней вы лечитесь соком лука?**

(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с медом и сахаром.)

### Приложение 3

Золотая голова велика, тяжела.  
 Золотая голова отдохнуть прилегла.  
 Голова велика, только шея тонка.





( Тыква )

Тыкву в древности любили  
И из тыквы мастерили  
И сосуды для пшеницы,  
И кувшины для водицы,  
Табакерки и шкатулки,  
Барабан веселый гулкий,  
И причудливый фонарик,  
И цветной узорный шарик,  
Домик, где живет скворец.  
Ай да тыква! Молодец!

Родина тыквы — Америка. В Древнем Риме из тыквы изготавливали сосуды различной формы, для чего ее выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши.

В России тыква стала известна в XVI веке. В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании.

Тыква очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество каротина и витаминов. В мякоти тыквы содержится очень много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей. Клетчатку этого овоща легко усваивает даже ослабленный организм, вот поэтому блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза. Полезна тыква также при заболевании печени и почек.

Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки – деликатес,  
И глистам – противовес.  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех, как чудо!  
( Тыква )

В мире насчитывается не менее 50 сортов тыкв.

Самая миниатюрная тыква весит менее килограмма, а самая крупная порядка 250 кг.

Помимо желтых и оранжевых встречаются белые, синие и зелёные тыквы.

Цветы тыквы съедобны.

## Приложение 4

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос. (морковь)

- при тяжелой работе рекомендуют морковный сок;
- тертую морковь используют при различных заболеваниях;
- соком полощут рот и горло;

Может ты от взрослых слышал,  
Ты читать об этом мог,  
Если хочешь стать повыше, -  
Пей с утра морковный сок!  
Он и вкусный, и полезный,  
Есть в нём сахар и железо,  
Он содержит каротин,  
Детям сок необходим!

Родина моркови - Средиземноморье. Современные учёные разгадали секрет целебных свойств моркови. Ведь в ней много полезных веществ: сахар, витамины и минералы, а яркий оранжевый цвет моркови придают соли железа. Каротин, находящийся в моркови, превращается в организме человека в витамин А, который называют витамином роста. Поэтому, если хотите подрасти, пейте свежий морковный сок.

Чтобы прыгали вы ловко  
Вот в подарок вам **МОРКОВКА**  
Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!

А морковочка-подружка  
Дорога и любя.  
Ешьте, дети, все морковь,  
Очищайте зубы.

Морковь бывает не только оранжевого цвета. Корни моркови бывают розовые, белые, желтые и фиолетовые. Люди выращивают очень много разных сортов моркови: от самой маленькой до самой большой. Есть морковь, которая может вырасти длиной до одного метра.

Очень давно, в средние века, морковь считали лакомством гномов — сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро отблагодарят за любимое кушанье.



## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.

**Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть.**

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.п.

Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

1. Главное – не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.