

МКОУ «Вязноватовская СОШ имени пенькова С.В.»

**Методическая разработка
открытого внеклассного мероприятия
3 класса**

**Тема: «Правильное питание – великое подспорье для
нашего здоровья»**

учитель начальных классов
Волкова Л.Я.

25.02.2014г.

Сценарий внеклассного мероприятия.

Цель: формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование представлений о здоровье.
- Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
- Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
- Повторить правила здорового питания.

Оборудование:

плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты», компьютер, проектор, экран, презентация, корзинки с фруктами, карточки с иллюстрациями фруктов.

Рассказ учителя «Всё в твоих руках»

Учитель: Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?

(высказывания детей)

Входит Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепс-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.

Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)

Это чипсы мне,

И рулетик мне,

И конфетки мне,

Ты не подходи ко мне.

Учитель. (подходит к Сладкоежкину).

Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

Обжора Сладкоежкин. Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,

Чем вкусоности да сладости.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

Учитель. Дети, а почему Сладкоежкин заболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу, здоровую и правильную пищу. (музыка)

Выходят овощи и фрукты:

1уч. Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

2уч. Я – толстый красный помидор,

Люблю детишек давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка, откуси бочок!

3уч. Я – и свежий, и соленый.

Весь пупырчатый, зеленый.

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок.

4уч. Я - крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное!

5уч. Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете.

6уч. Спелый, сочный апельсин -

В фруктах первый витамин.

До чего же он хорош
И на солнышко похож.

Помните ребята! Овощи и фрукты полезные продукты. Как вы думаете почему?

Польза овощей и фруктов для здоровья очень велика, недаром они являются основой здорового питания.

овощи и фрукты – действительно кладезь витаминов, минералов, и антиоксидантов, необходимых для функционирования нашего организма. Огромная польза этих продуктов в том, что они содержат столь необходимые организму пищевые волокна - клетчатку, являющуюся неотъемлемым компонентом здорового питания. Именно она гарантирует хорошее пищеварение и настроение, защищает от ряда заболеваний. Благодаря тому, что фрукты содержат сахарозу, они являются прекрасными заменителями сладостей, причем в натуральном виде. Любое печенье, конфету или пирожное легко можно заменить фруктами или даже сладкими овощами, такими как кукуруза, тыква, сладкий картофель или свекла. Нужно всего лишь проявить чуточку фантазии – и натуральное полезное лакомство позволит вам избежать вреда от искусственных подсахаренных продуктов. Как ни крути, и овощи и фрукты содержат большое количество воды, способной дополнить до нормы то количество воды, которые мы выпиваем за день. Просто запомните, что даже если вы по какой-то причине не можете выпить необходимое вашему организму количество воды – постарайтесь в течение дня есть фрукты и овощи. Ну а если не запомните, то организм вам и сам подскажет, ведь нехватка фруктов в вашем рационе может стать причиной сильной жажды, утоляя которую большим количеством воды, мы повышаем нагрузку на сердце и почки.

Ну и, наконец, фрукты и овощи являются продуктами, обладающими низкой калорийностью, но при этом остаются достаточно сытными, благодаря содержащейся в них клетчатке, и способны утолить любое чувство голода. Однако не стоит забывать, что даже при их употреблении следует соблюдать главный принцип здорового питания – умеренность.

Давайте послушаем, что об этом скажут нам повара.

Первый повараёнок: Есть дети, которые часто жуют,

И подряд всё в рот кладут.

А при этом важно знать,

Надо меру соблюдать.

Есть ребята, что в игре забывают о еде.

А затем придут за стол и едят, как будто слон.

Наедятся, а потом начинает клонить в сон.

Может и такое быть, что живот начнёт крутить.

Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.

Второй повараёнок: Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,

При этом соблюдайте определённый час.

Между приёмом пищи часы должны пройти,

Не сутки и не двое, часа четыре – три.

А ужинать нам надо часа за полтора,
Когда нам мама скажет, что спать уже пора.

Учитель. Спасибо! Ребята о чем напомнили нам поварята? Верно, они напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться выполнять правила здорового питания.

Давайте их вспомним:

- Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что, хочу есть я.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

В это время на сцену выходят дети в спортивной одежде, играют под музыку..... (музыка спортивная)

Обращаются к залу. Добрый день мои друзья! Здоровью говорим ура!

Мы не боеем, не грустим. А почему. Сказать хотим.

Ребята: Мы занимаемся спортом, совершаем прогулки на свежем воздухе и главное правильно питаемся.

Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах.

Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки!

Загадки

Он совсем-совсем зелёный

И овальный, удлинённый.

Помидора верный брат,

Тоже просится в салат.

(Огурец)

Я вырос на грядке

Характер мой гладкий:

Куда ни приду,

Всех до слёз доведу.

(Лук)

Все узнают молодца,

Что растёт на грядке:

Он побольше огурца,

Толстый он и гладкий,

Тоже держится за плеть,

Приходите посмотреть.

(Кабачок)

Жёлтая курица

Под тыном дуется.

(Тыква)

Красная девица сидит в темнице,

А коса – на улице.

(Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растёт, и листья копит.

Набирает вес кубышка,

В середине - кочерыжка.

(Капуста)

Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей,

Из урожая нового

Красавица лиловая.

(Свёкла)

Спасибо вам друзья! Питаться правильно мы постараемся всегда!

Появляется Сладкоежкин. (в руках корзинка с овощами, фруктами).

Ребята, вот что, я понял. Правильное питание это путь к здоровью.

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и проверим.

Игра «Овощи и фрукты»

У меня в корзинке полезные продукты. Помогите разобраться, где же овощи, где фрукты?

Учитель: Давайте встанем, желающие помочь поднимают руку.

Если из корзинки достается фрукт тянемся, если овощ наклоняемся.

Спасибо ребята! Какие вы все молодцы! Разделили все продукты на овощи и фрукты. Теперь я могу выбрать нужный мне продукт.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Ребята я приглашаю вас спеть со мной гимн здорового питания.

Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни

«Песенка о хорошем настроении»

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,

Если вам не в радость солнечный денёк,

Выпейте стаканчик травяного чая,

Музыку включите и хандра у вас пройдёт.

Припев: И улыбка, без сомнения,

Вдруг коснётся ваших глаз

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.
Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.

Припев.

Поваренок: Сегодня была потрачена энергия, которую надо восполнить
полезным продуктом!

Дети хором!

Будьте здоровы!