

## Внеклассное мероприятие для младших школьников на тему: **Здоровый образ жизни**

### «Правильное питание - великое подспорье для нашего здоровья»

#### Сценарий игры-занятия «Правильное питание - великое подспорье для нашего здоровья»

##### *Цели и задачи:*

Формирование представлений о здоровье.

Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.

Расширение знаний детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Повторение правил здорового питания.

##### *Оборудование:*

Плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты»; «Овощи и фрукты кладь витаминов А, Б, С, Д, Е»; ноутбук с записью музыки; посуда и продукты (подготовленные фрукты и овощи) - для приготовления салатов.





### **Ход мероприятия.**

*Притча «Всё в твоих руках»*

Ведущий 1:

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».

Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?....

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

*(высказывания детей)*

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.

*Входит персонаж - Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепси-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.

*Ведущий 1:*

- 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 вкусности 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.

*Ведущий 1:*

- Дети, а почему Сладкоежкин заболел?....

Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть, мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам повара.



*Выступление повара.*

Первый поварёнок:

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 поварёнок:

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.

#### Ведущий 1:

Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться соблюдать заповеди правильного питания.

### **Давайте их вспомним:**

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я.
  2. Ешь 3-4 раза в день.
  3. Не ешь больше, чем нужно.
  4. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
  5. Тщательно пережевывай пищу.
  6. Не забывай утром завтракать.
  7. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.
  8. Купи себе книгу в которой подробно описано правильное и здоровое питание.
- А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.

#### Поварята:

Мы тоже поддерживаем правила здорового питания.

#### Первый поварёнок:

Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,  
Шагают со здоровьем близко –  
В это точно ты поверь!  
Ягодка тогда важна, когда свежая она.  
А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.  
Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,  
А полезных в них веществ  
Просто-напросто не счесть!  
Эти чудо-вещества – наша сила и броня!  
Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.

#### Второй поварёнок:

Чем больше разных и полезных  
В наш рацион продуктов включим,  
Тем больше силы и здоровья  
Наш организм, друзья, получит.  
Чтобы тело гибким было,  
Чтоб здоровым быть всегда,  
Кушать овощи и фрукты  
Не забывайте никогда!

#### Ведущий 1:

Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба, овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. 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.

Ребята, а где покупают витамины? *(Ответы детей)*

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.

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. (Свекла)

Так, где живут витамины? *(Дети отвечают – в овощах).*

Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? .... А есть фрукты, какие вы не любите? *(Ответы детей).*

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. А вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

## Игра «Вершки и корешки»

*Ведущий 2:*

Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». *(называют*

*овоци:* огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, лук, репа).

## **Игра «Полезный и не полезный»**

*Ведущий 2:*

А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и не полезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: *Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.*

Молодцы, все продукты определили правильно.

## **Конкурс «Кулинарный поединок».**

А мы продолжаем. И у нас кулинарный поединок. Нам необходимо создать 2 команды, но нам нужны ребята которые часто посещают наш кулинарный кружок, которые умеют готовить.

*(создаются 2 команды по 4-5 человек)*

### **Условия конкурса:**

необходимо приготовить и оформить 2 салата – один из овощей, а другой из фруктов. Команды готовы – начинаем. ....

А пока наши команды колдуют над своими шедеврами, мы послушаем наших поварят, они что-то хотят пожелать нам:

#### Песенка Поварят

*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 сомненья,

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. И улыбка, без сомненья,

Вдруг коснётся ваших глаз

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Ведущий 2:

Спасибо поваряткам и это ещё не все, у наших поварят есть для вас витаминные рецепты с пожеланием – здоровье не купишь, его разум дарит.

#### *Салат «Сибирячка»*

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину (яблоко), заправить сметаной с чесноком.

*(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).*

#### *Салат «Бодрость»*

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

*(Витамины А, С, D, E).*

### **Салат «Здоровье»**

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины А, С, Е, В).

У наших поварят есть ещё информация о салатах.

#### Поварята:

- Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов.

Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

- Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда!





Ведущий:

Наши команды готовы продемонстрировать свои вкусные и самое главное полезные салатики.

*(Все желающие пробуют и высказывают свое мнение)*

Все молодцы, все старались. Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы говорим вам большое спасибо за работу и хотим пожелать всем: ешьте для того чтобы жить, а не живите для того чтобы есть. Надеюсь, вам понравилось наши посиделки и мы ещё встретимся.





### ***Литература***

1. Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
2. Пивоваров В.Ф. Овощи России. – М, 1994.
3. Надеждина Н. Что растёт в саду и огороде. – Смоленск, 2002.
4. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2001
5. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2000.