

**Внеклассное занятие «Поговорим о здоровом питании»  
4 «А» и 4 «В» классы МБОУ СОШ №1 город Покров  
Учителя Печёнкина Н.В. и Петрушкина О.К.**

**Задачи занятия:**

- обратить внимание детей на ценность здоровья;
- формировать устойчивые навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Дети готовят к занятию плакаты, загадки и пословицы о питании, сценку о фруктах и овощах, дидактические игры.

**Плакаты:**

- "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум"
- "Здоровье – это единственная драгоценность"
- "Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения"

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть.

Древняя народная мудрость гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».

- Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что мне съесть.

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.  
И не один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Ответы детей: гречка, изюм, масло и т.д.

**Белки:** Это белки, они – строители.

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Другие помогают организму расти и стать сильным.

Ответы детей: рыба, мясо, орехи и т.д.

**Углеводы:** Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

**Жиры:** Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.  
Ответы детей: фрукты и овощи.

Витамины – просто чудо!  
От болезней и простуды  
Каждый день нас берегут.  
Скажем вам без хвастовства  
Истину простую –  
Минеральные вещества  
Играют роль большую.

Чтоб запастись витаминами и не болеть, ягод и фруктов в день нужно съесть 400-500 граммов  
- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?  
Ответы детей.

#### **Игра с карточками «Разложите карточки с продуктами по–полезности».**

Дети загадывают загадки:

- Сам с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко (яблоко)

- За кудрявый холодок  
Лису из норки поволоку,  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая (морковь)

- Как надела сто рубах  
Заскрипела на зубах. (капуста)

- Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.(лук)

- Маленькая печка  
С красными угольками (гранат)

- Маленький, горький,  
Луку брат.(чеснок)

#### **Дети разыгрывают сценку « Во саду ли в огороде»**

Ведущий. Юля плохо кушает,  
Никого не слушает  
Мама. Съешь яичко, Юлечка!  
Юля. Не хочу, мамулечка!  
Мама. Съешь с колбаской бутерброд.  
Юля прикрывает рот.  
Мама. Супик?  
Юля. Нет.  
Мама. Котлетку?  
Юля. Нет.  
Ведущий. Стынет Юлечкин обед.  
Мама. Что с тобою, Юлечка?  
Юля. Ничего, мамулечка!  
Бабушка. Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек.  
Пожалей касс, Юлечка!  
Юля. Не могу, бабулечка!  
Ведущий. Мама с бабушкой в слезах –  
Таёт Юля на глазах.  
Мама берет градусник.  
(Вбегает Доктор и отнимает градусник)  
Доктор. Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно не больна.  
А тебе скажу, девица:  
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!  
(Выходят овощи)  
Юля в удивлении ходит среди овощей.  
Юля. Сколько овощей! А для чего они?  
Доктор. Я подскажу тебе:  
Овощи и фрукты  
Любят бабушки и дети  
И все-все на свете.  
Юля. Кто из вас, овощей,  
И вкуснее, и нежнее?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
Овощи рассказывают о себе.  
Свекла. Свеклу надо для борща  
И для винегрета.  
Ешь сама и угощай –  
Лучше свеклы нету!  
Капуста. Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
Пироги капустные!  
Морковь. Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.  
Помидор. Самый вкусный и приятный,  
Уж конечно, сок томатный.  
Витаминов много в нем!  
Картофель. Я, картошка, так скромна,  
Слова не сказала,  
Но картошка так нужна  
И большим и малым!  
Юля. Так кто из вас, из овощей,  
И вкуснее, и нежнее?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
Доктор. Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,  
Все – без исключенья!  
В этом нет сомненья!  
Гигиена и здоровье,  
Спорт, закаливание, труд,  
Травы, овощи и фрукты  
Рука об руку идут.  
Юля. Начинаю понимать.  
Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот,  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад.  
Есть он.  
Дети (хором). Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.  
Юля. Спасибо.  
Я здоровье сберегу,  
Сама себе я помогу.  
Ведущий. И сказала громко Юля:  
Юля. Накорми меня, мамуля!

#### **Дети играют в игру « Узнай по описанию»**

От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,  
Белое, а не белило, жидкое, а не вода ... (молоко).

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это... (простокваша)  
Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог).

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Желаю Вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути  
Главнейшее условие.