

**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 живем 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.

Переждать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.
И не один продукт не дает 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.