

**Внеклассное занятие в рамках программы «Будь здоров»,
проведенное в третьих классах
МБОУ СОШ №1 г.Покров.**

Учителя: Петрушкина О.К., Печенкина Н.В.

Тема: Роль питания в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

1. Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.
2. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся.
3. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.
4. Развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок.
5. Воспитывать желание быть здоровыми.

Учитель: Здравствуйте, ребята. Скажите, а зачем люди здороваются? Правильно, они желают друг другу здоровья. Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!» Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? Как надо беречь здоровье? Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье! Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища? Верно, без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить. Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми. Сегодня мы посмотрим, как вы умеете готовить витаминную пищу, что знаете о витаминах.

Викторина «да»-«нет»:

На сцену приглашаются представители из 3-а и 3-в класса для участия в викторине. Отвечаете правильно – шаг вперед, неправильно – шаг назад.

Вопросы викторины:

1. Согласны ли вы с тем, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? /Да/
2. Верно, что жвачка сохраняет зубы? /Нет/
3. А правда, что морковь замедляет старение организма? /Нет/
4. Молоко полезней йогурта? /Нет/
5. Правда, что летом можно запастись витаминами на весь год? /Нет/
6. Достаточно ли ребенку спать 6 часов? /Нет/

Участники викторины получают призы.

Учитель: Ученые доказали, что человек может жить 150–200 лет! Как же этого добиться? Об этом нам расскажут старшеклассники.

«Здоровый образ жизни»

1 старшеклассник. Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо правильно питаться. Правильное питание способно предотвратить болезни, но не способно их лечить. Огромное значение имеет содержание в пище витаминов, белков, жиров и углеводов. Нужно помнить, что переедание вредит здоровью. Врач и писатель А.П.Чехов вывел гениальную формулу рационального питания. Ее смысл в следующем: если ты встал из-за стола голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, ты объелся. А если ты объелся, значит, ты отравился. Разве можно лучше этого что-нибудь придумать?

Конкурс:

Надо за 2 минуты приготовить самый полезный и оригинальный бутерброд. Предлагаем набор продуктов: морковь, капуста, яблоко, апельсин, лимон, груша, банан, сливочное масло, батон.

Подводим итоги.

Учитель: Питание – это один из факторов, влияющих на здоровую и физическую форму. Жиры, белки и углеводы обеспечивают организм энергией, а витамины, минеральные вещества и вода калорий не содержат. Витамины мы должны есть круглый год.

1. Во саду ли, в огороде
Фрукты, овощи растут.
Мы сегодня для рекламы
Их собрали в зале тут.

Лук.

Лук зеленый – объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зеленый:
Он полезен людям.

Морковь.

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

Репка.

Наша желтенькая репка
Уж засела в землю крепко.
И кто репку ту добудет,
Тот здоровым, сильным будет.

Огурец.

Превосходный огурец
Лежит на рыхлой грядке.
Ешьте, дети, огурцы
Будет все в порядке!

Помидор.

А я – толстый помидор,
Витаминов полный.
Очень долго я расту –
Возраст мой преклонный.

2. Мы представили сегодня
Вам рекламу для борщей
Для здоровья и для силы
Ешьте больше овощей!

2 старшекласник. В любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают настроение, укрепляют здоровье. Ешьте больше овощей и фруктов и будете здоровы! Мы открыли вам секреты, Как здоровье сохранить. Выполняйте все советы, И легко вам будет жить!

3 старшекласник. Питание играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Нужно помнить, что переедание вредит вашему здоровью, потому, чтобы быть в хорошей форме, необходимо правильное и сбалансированное питание. Сейчас я вам предлагаю попробовать себя в роли диетолога. Из предложенных продуктов вам за 5 минут надо составить меню: для похудения, для увеличения веса, для спортсменов. / участники работают со списком продуктов: мясо, рыба, хлеб белый и черный, молоко, масло, макароны, сало, сыр, сок, зелень, грибы, шоколад, майонез, чипсы, кетчуп, вода./ Вы знаете, что здоровье зависит 25% - от наследственности, на 20% - от внешних условий, на 10% - от врачей и на 50% от самого человека. Следует помнить: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, чтобы жить»

4 старшекласник. Свыше 10% детей и почти 30% взрослых имеют избыточный вес. Лишний вес для современного человека – это база появления болезней, фактор риска №1. Нарушения состояния здоровья, вызванные ошибками в питании, являются причиной смертных случаев. Главная заповедь здоровья в наше время должна звучать так: «Питайтесь разумно! Выявляйте и исправляйте свои ошибки в питании!»

1. Мы едим слишком много.
2. Мы едим слишком жирную пищу.
3. Мы едим мало натуральных продуктов и много консервантов.
4. Много потребляем алкоголя и сладких напитков, прежде всего газировок.
5. Едим нерегулярно и часто большими порциями.
6. Мы едим слишком сладкую пищу.
7. Неправильно готовим.
8. Мы слишком мало знаем о питании.
9. Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

Игра « Полезные и вредные продукты »

Ведущий называет какой-либо продукт, дети поднимают руки -полезный продукт, опускают руки – вредный продукт. Итак. Руки на пояс!

Физминутка

Точим, точим, точим нож!
Будет очень он хорош!
Будем резать винегрет,
Будет вкусным наш обед!
Мы здоровье все поправим
Витаминами заправим.
Витамины А,В,С
Есть в капусте, огурце.
В каше тоже витамины
Нам они необходимы
Кушать будем то, что нужно
«Будь здоров» мы крикнем дружно!

В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?

Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много, но самые главные А, В, С, D.

5 старшекласник: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины- А, В, С, D. Это латинские буквы.

Наглядное пособие буквы А, В, С, D.- на буквах овощи, фрукты, продукты питания в которых встречаются данные витамины.

/Картинки овощи, фрукты, продукты питания/

Дети: Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета – помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Учитель: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения. Давайте послушаем стих про витамин А.

2.Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

6 старшекласник. Витамин В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшеница, овсяная. Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

3.Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен вам-
И не только по утрам.

7 старшекласник. Витамин С – в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

8 старшекласник. Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней-
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю.

Витамины А, В, С.

Учитель: сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе, так мы узнаем продукт, в котором очень много витамина роста и зрения. И запомните, что тот, кто ест эти продукты – быстро растёт и хорошо видит.

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице (Морковь).
2. Как на нашей грядке выросли загадки
Сочные да крупные, вот такие круглые.
Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)
3. Сочные, душистые, румяные, волшебные. На деревьях мы растем.
(Яблоки)

4. Золотая голова - велика, тяжела.
Золотая голова - отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. (Тыква)

5. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,
На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)

6. Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики - из далёкой Африки. (апельсин)

Учитель: еще есть витамины, которые очень важны для работы головного мозга и всего организма. Такие витамины есть в различных крупах: горохе, овсянке, а также сыре, рыбе, черном хлебе. И сейчас я предлагаю поиграть вам в игру.

Проводится игра «Поварята»

Поварята

Описание игры: все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает название ингредиентов. Названный

впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т. д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Учитель: Также есть витамины, которые защищают наш организм от различных болезней и укрепляют кровеносные сосуды. Таких витаминов много во всех овощах, фруктах и ягодах. Ну а больше этого витамина в ягодах черной смородины, плодах шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капусте, чесноке. А сейчас я вам предлагаю попробовать их на вкус.
Игра «Угадай на вкус».

Польза помидоров:

В последнее время среди врачей диетологов не смолкают споры относительно этого овоща, так как многие считают его токсичным продуктом. Давайте попробуем разобраться, в чем же состоит польза и вред помидоров.

Помимо своих отличных вкусовых качеств помидор имеет множество полезных свойств, так как они содержат огромное количество витаминов, минералов и другие необходимые вещества для нашего организма. Кроме того, плоды богаты лимонной, винной и яблочными кислотами. Польза помидоров лучше проявляется в вареном, а не в сыром виде.

Польза помидоров очевидна! Она состоит в том, что в его составе имеется мощный антиоксидант, который называется ликопен. Это средство, созданное самой природой помогает для лечения очень многих заболеваний. Ликопен обладает антираковым действием, предотвращая мутацию ДНК и деление раковых клеток. Он лучше усваивается желудком с растительными жирами, поэтому польза помидоров будет значительно выше при употреблении их вместе с растительным маслом. Благодаря ликопену томаты имеют такой яркий красный цвет. Нужно также отметить, что ликопен является мощным антиоксидантом.

В состав помидоров входят фруктоза и глюкоза, а также минеральные соли: магний, йод, цинк, натрий, железо и марганец. Он также содержит целую копилку витаминов: А, В2, В6, К, РР, Е и др.

Томаты регулируют работу нервной системы и являются отличными антидепрессантами. Благодаря наличию серотонина эти овощи улучшают наше настроение. Польза помидоров заключается и в наличии фитонцидов, а они в свою очередь обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Шкурка помидоров стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта. Семечки, в свою очередь, содержат вещества, которые делают кровь более жидкой, что препятствует развитию тромбозов.

Чем спелее помидоры, тем больше в них витаминов и полезных элементов. В томатах красных сортов питательных веществ больше, чем в желтых.

Главные достоинства **сыров** заключаются в содержании в них большого количества полезных веществ и в почти полной усвояемости этих веществ. В сыре содержится до 22% белка – больше, чем в мясе или рыбе. В сыре наличествуют незаменимые аминокислоты, включая триптофан, лизин и метионин. Кроме того, сыр – это источник кальция, фосфора, цинка, витаминов А, В2, В12, D. Белок, содержащийся в сыре, в процессе его созревания становится растворимым. Благодаря этому его усвояемость составляет 98-99%. Т.е. питательные элементы сыра усваиваются человеческим организмом почти полностью. Благодаря содержанию в сыре аминокислоты триптофан, употребление сыра способствует снижению стресса и улучшению сна.

Салат содержит большое количество белка, витамины группы В, С, Е, РР, бета-каротин, хлорофилл, сахара, кальций, магний, калий, железо.

Витамин А, D, Е, биологически активные вещества присутствуют в нерафинированном масле, Витамин Е – сильнейший естественный природный антиоксидант, оберегающий организм человека от старения на клеточном уровне. значительно улучшают память человека, активно участвуют в обменном процессе белков, углеводов.

1. Витаминный салат.

Помидоры черри, сыр (нарезка или тертый), ядра кедровых орехов или семечек подсолнуха, подсолнечное масло, лимон, зелень салата, укроп, петрушка. Нарезанные ломтики сыра разрывают на маленькие кусочки. В салатницу кладут помидоры, кусочки сыра, ядра орехов, зелень и салат, подсолнечное масло и сок из половинки лимона. Все тщательно перемешать. Витаминный салат готов!

Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня занимались, потрудились. А теперь я вас приглашаю к столу пробовать салат, приготовленный своими руками. Приятного аппетита!