

**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!