

Внеклассное мероприятие

«Питайся правильно»

Цель:

- воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
- показать разнообразие полезной пищи.

Оборудование:

- карточки с картинками (мед, гречка, геркулес, изюм, масло, творог, рыба, мясо, яйца, орехи, ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы);
- карточки со стихами и текстами выступлений детей;
- подготовленные заранее рисунки детей о здоровом питании.

Примечание: ведущий– учитель.

Ведущий:

Ребята, как вы думаете, зачем человек питается? *(Дети отвечают.)* Правильно, мы должны кушать для того, чтобы жить, ходить, бегать, дышать, учиться. Из пищи наш организм получает питательные вещества. А кровь разносит их по всем органам. Может быть, нам надо выбрать что-то самое вкусное и этим постоянно питаться? *(Ответы детей.)* Конечно, пища должна быть разнообразной. Почему? Давайте послушаем ребят.



1-й ученик: Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, геркулес, изюм, масло. *(Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)*

2-й ученик: Другие продукты делают организм более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. *(Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)*

3-й ученик: А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

(Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)

Ведущий: Ребята, посмотрите на этот список продуктов. Что мы можем про них сказать? Какие они? *(Ответы детей.)* Но это, конечно же, еще не все полезные продукты. Послушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварили, свежий сок открыли.
– Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

(Дети отвечают на вопрос.)

Ведущий: А теперь послушаем дальше рассказы учеников нашего класса о полезных продуктах.



4-й ученик: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть на нашем столе каждый день.

5-й ученик: Витамин "А" – это витамин роста. Еще он помогает сохранять зрение. Содержится витамин "А" в молоке, моркови, зеленом луке.

6-й ученик: Витамин "С" "прячется" в чесноке, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

7-й ученик: Витамин "Д" сохраняет наши зубы, без него зубы становятся хрупкими. Этот витамин содержится в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин "Д".

Ведущий:

Теперь проведем игру "Вершки и корешки". Я буду называть овощи. Если вы услышите название овоща, у которого мы употребляем в пищу подземные части, то приседаете; если наземные – встаете и вытягиваете руки вверх. Итак, овощи:



картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, капуста. *(Дети выполняют задание.)* Молодцы!

Кто еще хочет нам рассказать про овощи? Давайте послушаем.

(Дети берут карточки со стихотворениями, читают.)

8-й ученик: Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

9-й ученик: Наступила весна,
И взошли семена,
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их урывал
И берег от ненастной погоды.

Все вместе: Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули
И все закричали:
– Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

10-й ученик: Показал садовод,
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста!

Ведущий:

Давайте назовем правильно, что выросло на грядке. *(Ответ: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.)*

Наверное, вы знаете, что кроме овощей и фруктов для здоровья очень полезны каши. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, а также каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или каким-то трудным делом!

А еще очень полезно есть на завтрак молочные продукты. Давайте вспомним, что делают из молока. (*Ответы детей.*) Эти продукты не только полезные, но и вкусные.

А теперь прослушаем стихотворение Сергея Владимировича Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".

11-й ученик: Юля плохо кушает,
Никого не слушает:
– Съешь яичко, Юлечка!
– Не хочу, мамулечка!
– Съешь с колбаской бутерброд! –
Прикрывает Юля рот.
– Супик?
– Нет...
– Котлетку?
– Нет...

Стынет Юлечкин обед.
12-й ученик: – Что с тобою, Юлечка?
– Ничего, мамулечка!
– Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
– Не могу, бабулечка! –
Мама с бабушкой в слезах –
Таёт Юля на глазах!

13-й ученик: Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
– Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.

14-й ученик: С хрустом конь жуёт овес.
Кость грызет дворовый пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают.
Бурый мишка лижет мед.
В норке ужинает крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди кабан.
Ловит мошку ловкий стриж.

Сыр и масло любитмышь...
15-й ученик: Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
– Накорми меня, мамуля!

Ведущий:

Как вы думаете, какой вывод сделала девочка, когда услышала слова доктора? *(Дети отвечают.)* А какой вывод можем сделать мы с вами?
(Ответ: Надо питаться и делать это правильно.)

(По окончании мероприятия учитель может дать коллективное творческое задание – изготовить газету из карточек с текстами выступлений, стихов и рисунков детей.)