***Внеклассное мероприятие:***

***«День здорового питания»***

Подготовила и провела

учитель начальных классов

Туканова Оксана Николаевна

**«День здорового питания».**

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

-систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

- воспитывать умение работать в коллективе.

**План занятия:**

1. Организационный момент.
2. Актуализация опорных знаний

* Беседа по теме « Пища в жизни человека».

1. Изучение нового

* Игра «Все о витаминах»
* Это интересно!
* Загадки об овощах

1. Физминутка .
2. Закрепление изученного

* Золотые правила питания.

1. Итог занятия. Рефлексия.

**Оборудование**

1. Карточки с изображением продуктов.
2. ИКТ, ноутбук.

**Ход занятия**

**1.Организационый момент**

**2. Беседа по теме «Пища в жизни человека»**

**Учитель :** Дорогие ребята, сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного,

**слайд 2**

а самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». А помогут вам в этом Знатоки здоровой пищи, которые живут в этой стране.

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? *(рассуждения детей*)

- А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? ( *рассуждения детей*)

- Ребята, а для чего же мы едим? (*рассуждения детей*)

- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? (*рассуждения детей*)

**слайд 3**

- Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.

- Что значит умеренность?

- Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». - Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

**слайд 4**

- Что значит разнообразие?

**слайд 5**

**слайд 6** *( рассуждения детей)*

**слайд 7**

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его боле сильным ( творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**Витамины**

**Слово учителя**

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

**слайд 7**

**Витамин А:**

Вы узнали витамин,  
Это друг ваш – каротин.  
Я помощник вашей кожи  
И для горла важен тоже.  
Если каротина мало,

Заболеть легко катаром!  
Недостаток витамина  
Мы почувствуем не раз:  
Очень плохо отразится  
На здоровье наших глаз.  
Сразу вам вопрос, ребята:  
В каких продуктах я запрятан?

(Больше всего витамина А в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе.)

**слайд 8**

**Витамин В:**

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.  
И еще один секрет:  
Я повышаю ваш иммунитет.

**слайд 9**

**Витамин С:**

В аптеках в кругленьких драже  
Купили вам меня уже.  
А знаете ли вы, друзья,  
В каких продуктах спрятан я?

- Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

**слайд 10**  
**Витамин D:**

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина D, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. Вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин D?

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

**Игра « Угадай-ка» (загадки об овощах)**

**слайд 11**

Щеки красные, нос белый,  
В темноте сижу день целый,   
А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.   
**слайд 12** *(Редиска)*

Я зеленый и усатый,  
Чуть колючий, полосатый.  
В себе прохладу сохраняю,  
В жару жажду утоляю.  
 (Огурец)

|  |  |
| --- | --- |
| Как слива темна, Как репа кругла, На грядке силу копила, К хозяйке в борщ угодила. **слайд 13** *(Свекла)*  Сидит дед во сто шуб одет, Кто его раздевает,  Тот слезы проливает. **слайд 14** *(Лук)* |  |
| Как на нашей грядке Выросли загадки Сочные да крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют, К осени краснеют. **слайд 15** *(Помидоры)* |  |

Неказиста, шишковатая,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"  
**Слайд 16** *(Картошка)*

- Ребята, а вы хотите узнать, как картошка появилась на наших столах?

**Это интересно**

**История картофеля.**

**Ученик 1.**

Картофель пришел в Россию в самом начале18 века. Находясь в Голландии, Петр I попробовал кушанья из картофеля, нашел их очень вкусными и прислал в Россию мешок клубней для выращивания.

**Ученик 2.**

Картофель хорошо прижился на новом месте, но русские крестьяне боялись заморского растения. Говорят, что, узнав об этом, Петр I решил прибегнуть к хитрости. Засеяв несколько полей картофелем, он распорядился выставить вокруг них вооруженную охрану.

**Ученик 1.**

Целыми днями солдаты охраняли посадки картофеля, а на ночь уходили спать. Жившие поблизости крестьяне, конечно же, и начали воровать картофель и сажать на своих участках.

**Ученик 2.**

Вначале действительно было отмечено несколько случаев отравления картофелем, потому что люди не знали свойств картофеля и пробовали его плоды. А они действительно не только несъедобны, но и ядовиты. Плоды картофеля — ягоды, похожие на мелкие помидорки, которые вырастают на кустиках после их цветения.

**Слово учителя**

**К середине 18 века уже были известны полезные свойства картофеля**. С его помощью боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем и сегодня лечат ожоги. Сегодня картофель используют в медицине, косметологии, употребляют в пищу в разных видах. Есть рецепты более 500 блюд из картофеля.

**Слово учителя**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее!

Ешьте больше овощей-

Будете все здоровей!

**Физкультминутка.**

Мы отлично потрудились

И немного утомились .

Приготовьтесь все, ребятки!

Танцевальная зарядка!

**( выполнение танцевальных упражнений под музыку)**

- Ребята, скажите, почему так полезно есть овощи?

- Совершенно верно. Сейчас мы поговорим о витаминах.

**Игра «Вредно – полезно»**

Класс делится на 2 команды. Одна команда – вредные продукты, вторая команда – полезные. Как только слышат про свой продукт, выходит один из нужной группы

**Учитель:**

Как отметить этот день?

Съесть ватрушку и пельмень?

Может просто бутерброд

Положить сегодня в рот?

Нет, не буду нарушать

Всемирный день здоровья.

Здоровый быт я воплощать

Возьмусь, без прекословья.

Активным спортом, я займусь,

Крутить педали буду,

И в вихре танца закружусь,

Про ужин, я забуду.

День здорового питанья

Нам устроен в назиданье,

Те, кто много есть фаст-фуда,

Про нормальный вес забудут.

Чтобы толстым не остаться,

Нужно правильно питаться,

Фрукты сладки и сочны,

Красоты залог — они.

Чтоб здоровье сохранить —

Нужно овощи любить.

Мясо также очень важно,

Молоко пить должен каждый!

Тот, кто рыбу есть не любит,

Дураком под старость будет.

Правильно питаться нужно,

Нет обжорству — скажем дружно!

**Учитель:**

- Молодцы , вы дали правильные ответы. А теперь давайте посмотрим, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму.

( Проверка выполнения заданий команд)

- Теперь перечислите продукты, которые:

* Улучшают работу мозга;

( рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

* Помогают пищеварению:

( овощи, фрукты, молочные продукты)

* Укрепляют кости:

(молочные продукты, рыба)

* Являются источниками витаминов:

(овощи, фрукты)

**Золотые правила питания.**

Дети получают конверты, в которых находятся советы. Необходимо составить памятку по здоровому питанию.

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

**Итог занятия. Рефлексия.**

- Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране « Здорового питания».

На доске (экране) – итог-вывод – пословица: « Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

**слайд 20**

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

**Игра «Светофор питания»**:

- Внимательно послушайте стихотворение. Если вы услышите, что разговор идет о полезных продуктах – хлопайте, если о вредных – топайте.

**слайд 21**

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

**слайд 22**

Жёлтый свет - это продукты,

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека

три бидона молока -

это всё полезно очень,

ешьте через день по очереди**.**

**слайд 23**

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

Красный свет подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1.     Я бы хотел стать более….

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

**слайд 23**

-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Литература:

1. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М. «Вако», 2007
2. Здоровье, которое всегда с тобой/ авт.-сост. Т.И. Грошева. – Мозырь: Содействие, -2006
3. В. М. Вдовиченко, Л.И. Дурейко. Курс « Человек и мир» во 2-м классе: учеб.-метод. пособие для учителей общеобразоват. учреждений с рус. яз. обучения.- Минск: Нар. асвета, 2009
4. Материалы интернет-ресурса :

<http://potomy.ru/begin/2787.html> **Как картофель появился в России? Откуда появилась капуста?**

<http://detkam.e-papa.ru> **детские загадки про овощи**

<http://www.prozagadki.ru>

<http://zagadaj-ka.ru>