*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*Егорлыкская средняя общеобразовательная школа №7 им. О.Казанского*

**Разработка внеклассного мероприятия**

**в рамках творческой группы**

**«Школа +…здоровье»**

**Учитель :ДенисенкоВ.А.**

**«Здоровье в саду, на грядке»**

**ЦЕЛЬ:** формировать отношение к правильному питанию как основной части здорового образа жизни.

**ОБОРУДОВАНИЕ**: карточки с изображением полезных продуктов, овощей и фруктов, муляжи овощей и фруктов.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Под мелодию «Фруктовый сад» огородники танцуют.**

**1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

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.

Если кто-то простудился;

Голова болит, живот.

Значит ,надо подлечиться,

Значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё и питание, потому что « мы –это то, что мы едим». Так говорится в поговорке. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восстановить могут только овощи и фрукты.

Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах, в овощах; о том как правильно питаться, чтобы не болеть.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

***Ребята читают стихи об овощах и фруктах.***

Удивляется народ:**УЧЕНИК**  
Что за чудо-огород?  
Здесь редис есть и салат,  
Лук, петрушка и шпинат.  
Помидоры, огурцы,  
Зреют дружно - молодцы!  
И картофель, и капуста,  
Растут на грядках густо-густо.  
И все дружно говорят:  
"Мы растём здесь для ребят.  
За усердие и труд  
Урожай весь соберут".

**ВЫХОДЯТ ПОД МУЗЫКУ ПАРАМИ**

Я – морковка, рыжий хвостик**. морковка**Приходите чаще в гости.   
Чтобы глазки заблестели,   
Чтобы щечки заалели,   
Ешь морковку, сок мой пей,   
Будешь только здоровей!   
  
Я – толстый красный помидор, **помидор**  
Люблю детишек с давних пор.   
Я – витаминов сундучок,   
А ну-ка, откуси бочок!   
  
Я – и свежий, и соленый. **огурец**  
Весь пупырчатый, зеленый.   
Не забудь меня, дружок,   
Запасай здоровье впрок.   
  
Я - не птичка-невеличка. **клубничка**  
Я – полезная клубничка.   
Кто подружится со мной –   
Не простудится зимой!   
  
Я - крепкое, хрустящее,  **яблоко**  
Чудо настоящее.   
Желтое и красное –   
Кожица атласная.   
Яблочко румяное   
Детям всем желанное!   
  
Называют меня грушей.**груша**  
Я скажу, а ты послушай:   
Полюбите меня, дети!   
Я полезней всех на свете.   
  
Спелый, сочный апельсин -**апельсин**  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

А я дыня – желтый бок.**дыня**  
Кто тут, дети, занемог?   
Вкусная, медовая,   
Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий, **арбуз**  
Большой, тяжелый, сладкий.   
Мякоть моя красная –   
Снадобье прекрасное.   
  
Я - заморский гость, банан**, банан**  
Переплыл я океан.   
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.   
  
У меня колючий бок, **ананас**  
На макушке – хохолок.   
Замечательный на вкус,   
Ананасом я зовусь.

Мы за столик сели,

Фартучки надели**, УЧИТЕЛЬ**Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты

***Инсценировка « Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!»***

(Входят два поварёнка и поют)

**Ложкин.**

Привет, Поварёшкин!

**Поварёшкин.**

Здорово, друг Ложкин!

Что на обед?

**Ложкин.**

У меня – винегрет!

**Поварёшкин.**

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

**Ложкин.**

Ходил вечерком я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

**Поварёшкин.**

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

***Конкурс загадок об овощах. (дети дарят дары осени или раскраски)***

Стоит дед

Во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает. (Лук.)

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост наружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (Морковь)

Щёки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (Редис.)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (Капуста.)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она

Скажут весело ребята:

-Ну, рассыпчата, вкусна! (Картошка.)

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. (Лук.)

Летом – в огороде,

Свежие, зелёные,

А зимою – в бочке,

Жёлтые, солёные.

Отгадайте, молодцы,

Как зовут нас? (Огурцы.)

Золотая голова

Велика, тяжела,

Золотая голова

Отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. (Тыква.)

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки – дробинки. (Горох.)

***Конкурс загадок о фруктах.***

Была зелёной, маленькой,

Потом я стала аленькой,

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая. (Вишня.)

В сенокос – горька, поклон отдаёт.

А в мороз – сладка.

Что за ягодка? (Рябина)

Растёт в траве Алёнка

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт ,

Всяк поклон отдаёт. (Земляника.)

Сидит рядом с нами,

Смотрит чёрными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребятам мила. (Черника.)

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка

Упадёт сама а траву. (Яблоко.)

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Сливы.)

Маленькая печка

С красными угольками. (Гранат.)

Низок да колюч,

Сладок да пахуч,

Ягоды сорвёшь

Всю руку обдерёшь. (Крыжовник.)

Две сестры: летом зелёные,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет. (Смородина красная и чёрная.)

***Игра «Угадай, кто я?»***

Дети наугад достают из мешочка муляжи овощей и фруктов(карточки с картинками) и называют их.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. ПОЧТАЛЬОН ПЕЧКИН**

-Ребята пришло нам письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед; торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси – кола.Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*

*Ваш Карлсон.*

- Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

Сейчас мы подберём ему полезные продукты.

- Ребята, чтобы правильно питаться, нужно соблюдать два условия: умеренность и разнообразие.

- Что такое «умеренность?»

Древние людям принадлежат мудрые слова «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

- Что значит «разнообразие?»

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мёд.гречка. изюм, масло), другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды. Зелень, капуста, морковь, бананы)

**СЦЕНКА «СПОР ОВОЩЕЙ. Кто полезней и нужней?»**

*Выходит доктор*

**1 ДОКТОР**:

А я хочу представить всем своих гостей.

Аплодисментами встречаем свиту овощей!

*овощи выходят в центр зала.*

**ДОКТОР**: Только с некоторых пор

Затевают они спор.

Чтобы не было там ссор,

Выслушаем разговор?

**Овощи (хором):** Кто из нас, из овощей, и вкусней, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

**ДОКТОР**: Выскочил горошек - ну и хвастунишка!

**2 Горошек (весело):**

Я такой хороший зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу.

**ДОКТОР**: От обиды покраснев, свекла проворчала:

3 Свекла (важно):

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала:

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай —

Лучше свеклы нету!

**4 Капуста (перебивая):**

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи!

А какие вкусные

Пирожки капустные!

Зайчики-плутишки

Любят кочерыжки.

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.

**5 Огурец (задорно):**

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу вас угостить!

**6 Редиска: (скромно):**

Я — румяная редиска.

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

**7 Морковь (кокетливо):**

Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку —

Будешь ты тогда, дружок, крепким,

сильным, ловким!

**ДОКТОР**:: Тут надулся помидор и промолвил строго:

**8 Помидор**:

Не болтай, морковка, вздор

Помолчи немного!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

**9 ДОКТОР**: Витаминов много в нем.

Мы его охотно пьем!

У окна поставьте ящик,

Поливайте только чаще,

И тогда, как верный друг,

К вам придет зеленый...

**Дети**: Лук.

**10 Лук**: Я — приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг.

Я — простой зеленый лук.

**11 Картошка:** Я, картошка, так скромна**,**

Слова не сказала.

Но картошка всем нужна:

И большим, и малым.

**12 Доктор: Овощи и фрукты - полезные продукты!**

**Мультик «Три котенка - Фрукты, овощи друзья есть немытыми нельзя !»**

Подведём теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

**ИТОГ**

- Вручение детям фруктов.