**Занятие в рамках внеурочной деятельности «Здоровей-ка»**

**«Здоровье и питание»**

**Тацкая Галина Андреевна,**

учитель высшей категории

МОБУ СОШ № 38

Г. Таганрог

**Внеклассное мероприятие «Здоровье и питание»**

**Цели и задачи:**

- сформировать у учащихся представление о здоровой пище, правилах разумного питания, о связи состояния здоровья с гигиеной питания;

- научить детей выбирать самые полезные продукты;

- развивать творческое воображение и актёрские навыки детей; умение сравнивать, сопоставлять, делать выводы;

- воспитывать желание следовать здоровому образу жизни; убедить детей в том, что необходимо заботиться о собственном здоровье.

**Оборудование:** проектор, слайды, магнитная доска, маски и костюмы для детей.

**Прогнозируемые результаты:**

- у учащихся должны сформироваться привычки к здоровому образу жизни;

- должен повыситься уровень культуры гигиены в приёме пищи и воспитанности учащихся.

**Ход занятия**

**Учитель.**  Я рада нашей новой встрече,

Мне с вами интересно, друзья!

Интересные ваши ответы

С удовольствием слушаю я.

Мы сегодня будем наблюдать,

Выводы делать и рассуждать.

А чтобы занятие пошло каждому впрок,

Активно в работу включайся, дружок! 

Сегодня у нас необычное занятие. Утром, когда я шла к вам на урок, в наш класс спешил почтальон. Он передал письмо *(слайд 1,2).* Хотите его прочитать?

|  |
| --- |
| ***Письмо***  ***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, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!***  ***Карлсон*** |



- Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

- Как вы думаете, ребята, о чём мы сегодня поговорим на занятии?

- Ребята, какие продукты мы употребляем в пищу? Что особенно вам нравится есть?

- Среди рисунков на доске выберите свои самые любимые продукты и положите в корзину.

- Конечно, не всегда мы питаемся так, как требует наш организм. Одному хочется целый день есть только шоколадки. Другой всё время что-то жуёт, а во время обеда капризничает. Неправильное питание плохо влияет на здоровье.

- А хотите узнать, как вырасти сильными, здоровыми и красивыми?

- Какие продукты полезнее и как их правильно есть?

- Сегодня мы с вами попробуем разобраться.

- Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

**Загадки**

«Овощи – фрукты»

Я румяную матрешку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрешка

Упадет сама в траву. *( Яблоко.)*

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. *(Бананы.)*

Синий мундир, белая подкладка, в середине – сладко*. (Слива.)*

Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож. *(Груша.)*

Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю-

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также – *киви.*

Предлагаю отправиться в увлекательное путешествие в «Город здоровья». Но прежде чем начать путешествие, вам необходимо прочитать информационную справку.

На столах у детей карточки с текстом: (слайд 3)

***Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребёнка на 2-4 см.***

***При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.***

***Переедание так же опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса ребёнка, поскольку все излишние вещества откладываются в организме в виде жиров. Превышение веса на 10% обуславливает рост заболеваемости ребёнка в 2 раза.***

**Задание:** *Если эта информация вам известна, то поставьте на полях «+», если вы не знали об этом, то «-», если не поняли и есть вопрос, то «?»*

**

**Станция «Овощи и фрукты»** (Инсценировка).

Дети в костюмах овощей затевают спор, кто же из них самый полезный и вкусный.

**Свёкла:** Нужна свёкла для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай,

Лучше свёклы нету.

**Капуста:** Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные

Пироги капустные.

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.



**Томат:** И я, томат, вас видеть рад.

Я полон витаминов,

Несу здоровья я заряд

Не хуже мандаринов.

**Огурец:** Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик

Вам понравится, конечно.

**Морковь:** Про меня рассказ недлинный.

Кто не любит витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким!

**Помидор:** Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

Витаминов много в нём,

Мы его охотно пьём



**Лук:** Лук зелёный – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зелёный:

Он полезен людям.

Витаминов в нём не счесть –

Надо лук зелёный есть!

И головки лука тоже

Нам полезны и пригожи.

**Картофель:**Посадили мы картошку

Ещё в мае месяце.

Выросла она на диво –

И крупна, и так красива!

А картошка – хлеб второй,

Это знаем мы с тобой.

Собирай картошку смело,

Не жалей ты сил для дела.

**Репа:**  Наша жёлтенькая репка

Уж засела в землю крепко.

И кто репку ту добудет.

Тот здоровым, сильным будет.

**Учитель:** Спор давно кончать пора,

Спорить бесполезно!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкусней?

Кто из вас важней?

-Скажите, ребята, можно ли разрешить спор овощей и решить, какой из них самый полезный?

**Вывод:** Нельзя, потому что все овощи полезны и необходимы для развития нашего организма

**Станция «Vita»**

Слово «витамин» предложил американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «Vita» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».



***Дети читают стихи о витаминах.***

Нам узнать давно пора,

Что же есть, чтоб в форме быть,

Чтоб глаза огнём горели,

Кожа гладкою была,

Цвет лица – как у ребёнка,

Зубы новые, без пломб,

Чтобы нам да без проблем

Лет до ста прожить бы всем.

**Витамин В** *(слайд 4)*

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыба, яйца, мясо свинки

Содержат очень много цинка.

Шпинат, зародыши овса –

Все ото витамин **В₂.**

Бананы, зерна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин **В₆**.

Минералами богаты

Все бобовые и злаки.

Хочешь быть красивой леди-

Принимай продукты с медью.



Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться –

Ешь говядину и творог:

Они содержат **В₁₂.**

**Витамин Е**

Все виды масел так полезны,

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином **Е.**

**Витамин А** *(слайд 5)*

Расскажу вам не тая

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и в томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

Петрушка с щавелем полезны –

Известно вам, как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы **А.**

**Витамин С** *(слайд 6)*

Земляничку ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин D** *(слайд 7)*

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

По рисунку-схеме дети выясняют, в каких продуктах содержатся витамины и почему эти продукты полезны для человека *(слайд 8)*

***Для любознательных.***

1. ***Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.***
2. ***В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.***
3. ***Знаете ли вы, что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.***
4. ***Знаете ли вы, что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».***

**Пища. Какой она должна быть?**

Вкусная

Содержащая Пища Полезная

витамины

Экологически

Чистая

**Станция «Здоровая пища»**

- Какой же должна быть пища?

**Звучит песня «О нашей пище»**

(на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной).

Какую пищу есть полезно детям?

Вопрос заботит каждую из мам.

Строительную функцию отводят

Таким необходимым нам белкам.

**Припев:** Важней всего, чтоб в меню было

И сыр, и рыба, и орех.

А также мясо, творог, яйца

Тогда здоровьем поразим мы всех

А как же обойтись без углеводов?

Волнуется бабулька по утрам.

Они с жирами вместе в непогоду

Тепло поддержат в организме нам.

**Припев:** Важней всего, чтоб в меню было

И сыр, и рыба, и орех.

А также мясо, творог, яйца

Тогда здоровьем поразим мы всех

- Для чего же нашему организму нужно питание? *(Слайд 9)*

**Для чего организму нужно**

**питание?**

**Питание**

**Для повышения Для роста и Для хорошего**

**выносливости развития самочувствия и**

**и активности организма и борьбы с**

**болезнями**

**Вывод:** Чтобы вырасти здоровыми, сильными, умными, полноценно жить, учиться и работать.

- Что полезно для здоровья?

- Что вредно для здоровья?

**Станция «Каша – пища наша»**

- Сегодня мы говорим о здоровой и полезной пище. Завтрак – очень важная часть нашего ежедневного меню. Он дарит нам силы, помогает думать и запоминать.

- А что каждый из вас любит есть на завтрак?

- Ребята, а вы знаете, что на завтрак всегда нужно есть кашу: рисовую, манную, гречневую, пшённую, ячневую. Не случайно каша всегда была любима на Руси, ведь она очень вкусная и полезная!

- Какие бывают каши, из чего их варят, как сделать кашу вкуснее?

- Назовите каши, какие вы знаете.

(На доске)

*Название каши и растение, из зёрен которого изготавливают крупу.*

**Манная перловая рисовая гречневая ячневая**

пшеница очищенный рис гречиха ячмень

ячмень дробленный

**пшённая овсяная кукурузная пшеничная**

просо овёс кукуруза из пшеницы грубого помола

**Физкультминутка**

**Рефлексия.**

****

**Станция «Здоровячки».**

**Игра «Едим – не едим».**

- Выберите те продукты, которые едят здоровячки.

Правила игры: перед детьми слайд с изображением продуктов (слайд 4).

Необходимо классифицировать их по группам: полезные продукты, которые необходимы ежедневно, а затем те, которые нежелательно есть каждый день.

Игровой материал:

***мясо, печенье, молоко, чипсы, фрукты, мороженое, шоколад, пепси-кола, мёд, масло, торт, яйца, конфеты, рыба, колбаса, печенье.***

Дети должны разделить так:

**мясо конфеты**

**молоко печенье**

**рыба мороженое**

**фрукты колбаса**

**яйца торт**

**мёд пепси-кола**

**масло шоколад**

**чипсы**



**Учитель:** Молодцы, ребята! Вы быстро справились с этим заданием. А теперь загляните в нашу корзину. Есть ли среди ваших самых любимых продуктов полезные? Переложите их в другую корзину. Сравните, полезных или вредных для здоровья продуктов вы употребляете больше. А сейчас посмотрите сценку.

**«Про девочку, которая плохо кушала».**

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё 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, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

С. Михалков

**Учитель:** Как вы думаете, ребята, правильно питается Варюшка?

- Что бы вы посоветовали этой девочке?

**Оздоровительная минутка.**

**Упражнение «Деревце» (***для осанки)*



Стоя, поставьте ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх, держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

**V. Станция «Приятного аппетита».**

**Культура поведения за столом.**

**Учитель.** Ребята, внимательно рассмотрите рисунок и подумайте: что эти дети делают неправильно? Какие правила гигиены питания вы знаете? (Плакат)

***Поглядите-ка, друзья,***

***Как себя вести нельзя!***

***Баловство любых ребят***

***Превращает в поросят!***

**Не говори** ты с полным ртом,

Еду жуй очень тщательно

И не забудь сказать потом

«Спасибо» обязательно!



**Не упирайся** в стол локтями

И спину ты ровней держи,

Еду не надо брать руками –

Есть ложки, вилки и ножи!

Ешь внимательно, опрятно,

Не спеша и аккуратно,

Рот едой **не набивай**

И кусочки **не роняй!**

Ешь спокойно всегда, **не крутись,**

**Не толкай** тех, кто рядом, локтями,

Хочешь что-то достать **– не тянись,**

Попроси, чтоб тебе передали!

Пользуйся салфеткой,

На стуле **не качайся**

И низко над тарелкой

Своею не склоняйся!

Большие куски в рот не следует брать –

Их надо на части всегда разделять!

Старайся посуду свою **не разбить,**

А то, что в стакане – на стол **не пролить!**

На магнитной доске расположены плакаты с правилами гигиены питания. Детям предлагается выполнить следующее задание: рядом с правилом, которое они выполняют всегда, прикрепить зелёный кружок-магнит.

• перед едой мою руки с мылом;

• принимаю пищу 4 раза в сутки;

• кушаю в строго определённое время; • в обед обязательно ем суп или борщ ; • перед завтраком, обедом и ужином ем что-либо сладкое. • тщательное пережёвываю пищу во время еды.

**Вывод:** выполнять условия правильного питания:

***- разнообразие пищи;***

***- частое питание;***

***- гигиена рук и посуды;***

***- умеренное количество потребляемой пищи;***

***- употребление витаминов.***

**Диагностика занятия.**

1. Умеешь ли ты есть? *(По картинкам дети определяют, правильно ли питаются школьники.)*

2. Самые полезные продукты (*тест).*

**Самые полезные продукты**

**(тест)**

1. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Учитель:** На обратной стороне карточки написаны два незаконченных предложения и один вопрос:

Сегодня на занятии я понял, что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сегодня на занятии я почувствовал, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что мне это занятие дало для жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Учитель:** Сейчас на занятии вы можете выполнить одно из этих заданий. А кто захочет, тот может сейчас зачитать свой ответ.

**Учитель:** Я прошу Вас в заключенье:

Оцените все значенье

Пищевого рациона как важнейшего закона.

Современный ученик, будь он молод иль велик,

В пище толк обязан знать,

То, что ест – все понимать.

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и толковым.

**Все поют финальную песню**

*(на мотив песни «Хорошее настроение» Л. Гурченко)*

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,

Правильно питайтесь вы в любой денек.

Витамины в этом вам всегда помогут,

Вспоминайте чаще все советы ЗОЖ.

**Припев:**

И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Не забудьте также вы про физкультуру

Занимайтесь спортом, позабыв про лень.

Помните, что лучше быть всегда здоровым

И с зарядки начинай те каждый новый день.

**Припев:** И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

