

Внеклассное мероприятие «Правильное питание»

Цель мероприятия:

- 1) Способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах;
- 2) Познакомить детей в доступной форме с целебными свойствами некоторых овощей;
- 3) Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
- 4) Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Наглядность и оборудование:

- 1) маски и костюмы для Карлсона и сценки «Сказка про репку».
- 2) пазлы «Овощи», памятки «Золотые правила питания».
- 3) для работы в группах листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент.

Класс делится на группы.

II. Актуализация знаний.

Вбегает Карлсон, ищет кнопку на животике, но мотор не заводится.

Карлсон

Ой! Мамочки! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Учитель

Здравствуй, Карлсон!

Что грустишь ты? Дай ответ!

Карлсон

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох.

Ох, зачем я ел пирог?..

Учитель

Где же ты сегодня был?

Карлсон

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Учитель

Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Карлсон

Чтобы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.
Ох, зачем я ел пирог.

Учитель

Сам во всём ты виноват:
Ел и пил ты всё подряд!

Карлсон

Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Всё – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог...

Учитель

- Ребята, как вы думаете, почему *Карлсону* так плохо? (*Выслушать ответы детей*)
- Да, вы правы. Сладости мы любим, но есть их нужно понемногу. Иначе, можно заболеть. И не стоит забывать: сладостей сто, а здоровье одно. Надо научиться отказывать себе в продуктах, которые вредят здоровью: чипсы, фанга, напиток пепси... Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - всё потеряешь».
- Карлсон, оставайся с нами. Мы сегодня с ребятами будем говорить о правильном и здоровом питании.

Учитель:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!

- А куда мы отправимся за здоровьем, догадайтесь, послушав стихотворение.

В огороде много гряд,
Тут и репа и салат.
Тут и свекла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зеленый огород
Нас прокормит целый год.

(*Выслушать ответы детей*)

- Что растет на огороде?
- Отгадайте, что за овощ?
Круглый бок, желтый бок.
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это? (*репка*)

Предлагаю вашему вниманию посмотреть инсценировку сказки «Сказка про репку»

Ведущий

Дедка репку посадил...

Дедка репке говорил:

Дед

Ты, расти, расти большая.
Стань богатым урожаем,
Чтоб тобой я мог гордиться.
Принесу тебе водицы,

Удобрений ведер 5...

Ох, устал, пора поспать.

Ложится недалеко от репки и засыпает.

Ведущий

Спит дедулька без забот.

Репка между тем растет,

Да воюет с сорняками

Их ногами и руками...

Вырывает...

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в сентябре

Дед проснулся, испугался.

Дед просыпается и прыгает от холода.

Дед

Ах, я старый, разоспался.

Репку уж пора тянуть.

Подросла, гляжу чуть-чуть.

Ай, да репка уродилась

Мне такая и не снилась.

Хватает репку и тянет.

Ведущий

Хвать, но репка возмутилась.

Морковка

Экий дедка ты неловкий!

Я – не репка, я - Морковка.

Не умыл ты видно глаз.

Репки я стройней в 100 раз.

И оранжевый к тому же.

Коль салат корейский нужен,

Без меня ты пропадешь....

Сок морковный не попьешь,

В супе мне замены нет...

И еще один секрет.

Я богата витамином

Всем полезным каротином.

Я - отличный урожай!

Дед

Что ж, в корзинку полезай.

Что такое, что за чудо,

Может, выспался я худо?

Репку сеял я весной.

Ладно, батенька, постой,

Репку вытяну другую.

Картошка

Ой, ой, ой,

Я протестую!

Я - не репка.

Я- Картошка!

Это знает даже кошка,

Всем плодам я голова

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку

Я для чипсов слышишь, дед,
Самый главный компонент.
В жарком масле, вот смотри
Стать могу картошкой фри,
Я же славный урожай!

Дед

Что ж, в корзинку полезай.
Я ж опять пойду по репу.
Как сидит в земле крепко!
Ай да репка, вот те на!

Капуста

Право я возмущена!
Дед, ты сникерсов объелся,
Сериалов насмотрелся,
Может с печки ты упал?
Как капусту не узнал.
Я на репу не похожа
У нее одна одёжа,
У меня их целых 100!
Все без пуговиц
А то...
Я - хрустящая капуста!
Без меня в салате пусто,
А со мной любой обед
Голубцы иль винегрет...
Станет в 10 раз полезней!
И потом меня, любезный,
Можно квасить и солить...
И до лета аж хранить.
Можешь, есть меня всю зиму!

Дед

Милости прошу ...в корзину.
Это что за чудеса?
Вот уж битых 2 часа
Я провел на огороде.
Где же репа? Эта вроде...

Свекла

Снова дед не угадал.
Знать очки ты потерял,
Или бес тебя попутал?
Свеклу с репой перепутал.
Я ее в 100 раз красней
Свеклы нет и нет борща,
В винегрете и во щах...
Я одна источник цвета!
А свекольная котлета-
Это просто объеденье!
Сто процентов похуденье.
Я - отличный урожай!

Дед

Что ж, в корзину полезай,
И тебе найдется место.

Только все же интересно
 Где же репа? Может эта?
Лук
 Я почти того же цвета,
 Но не репка, старичок!
 Я же репчатый лучок
 Пусть немного я коварен,
 Но в народе популярен.
 Самый вкусный шашлычок
 Тот, в котором есть лучок.
 Все меня хозяйки знают
 В суп и кашу добавляют,
 В пирожки, в грибы, в отвар...
 Я для вирусов – КОШМАР!
 Я - отличный урожай!

Дед
 Что ж в корзинку полезай.
 Вечер уж к концу подходит.
 Месяц на небо выходит.
 Да и мне домой пора.
 Завтра с самого утра
 Стану репку вновь искать.
 А теперь охота спать.
 Ух, тяжелая корзина,
 Пригодилась бы машина...
 Знатный вырос урожай!

Ведущий
 Сказочке пришел конец.
 Тот, кто слушал, молодец.

- Какие овощи выросли у деда?
- Какие овощи можно съесть в свежем виде?
- Давайте вспомним, как говорил каждый овощ про себя:
 - а) Чем богата морковь?
 - б) Можно ли сварить суп без картошки?
 - в) Какой овощ можно квасить и солить?
 - г) Без какого овоща нет борща?
 - д) Кто боится лука?

III. Физминутка "Вершки и корешки".

- Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. (*Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!*).

IV. Решение проектной задачи.

Чтобы узнать, действительно ли так необходимы овощи на нашем столе, прорекламируйте некоторые из них. На столе у вас лежат конверты с заданиями. Время работы 15 минут.

Задания:

1. Сложите картинку, узнайте овощ, который будете рекламировать.
2. Из предложенного материала (Приложения 1-4) составьте рассказ о данном овоще по плану:

- 1) Загадка
 - 2) Это интересно
 - 3) Полезные свойства
3. Подобранный материал оформите на листах А3.

(Детям предлагаются листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры).

V. Защита работ

Каждая команда представляет свою работу. Готовые рекламные листы размещаем в классном уголке.

VI. Вывод:

- От чего зависит наше здоровье?
 - А что нужно кушать больше, чтобы быть здоровым?
 - Правильно, овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!
- Перед едой нужно хорошо вымыть овощи и фрукты. Почему?

Учитель:

- Ну что, Карлсон, ты понял, чем нужно питаться, чтобы быть здоровым и не болеть?

Карлсон

Спасибо, ребята! Теперь буду знать,
И строго питания режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Учитель:

Запомни, Карлсон, наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

А чтобы ты не забывал об этом, я тебе и ребятам подарю памятки «Золотые правила питания». (Приложение 5)

Литература

- 1) Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Авт.- сост. Т.Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
- 2) Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
- 3) Истомина Ж.Л. Здоровое питание – отличное настроение. Сценарий адаптированной игры “Последний герой”. Журнал “Начальная школа” №1, 2004, с. 93-95.

Приложение 1

Растут на грядке зелёные ветки, а на ветках - красные детки! *Помидоры*

Помидор.

А я - толстый помидор,



Витаминов полный.
 Очень долго я расту-
 Возраст мой преклонный.
 Сначала я зеленым был,
 Но август- месяц наступил-
 Стал краснеть я день за днем,
 Чтобы взяли меня в дом.

В научных книгах меня называют томатом. Мы пьём томатный сок, наши мамы покупают в магазинах томатную пасту, маринуют томаты. Но почему же томаты называют помидорами? У первых томатов, привезённых в Италию, плоды были жёлтого цвета. На солнце они светились как золото. Итальянцы ахнули: "Помо доро!". "Помо" - яблоко, "доро" - золото. Так и появились золотые яблоки - помидоры!

Из Южной Америки, как говорят,
 Попал к нам большой ярко-красный томат.
 Сначала он клумбы в садах украшал,
 А после в борщи и салаты попал!

Помидоры иногда называют северными апельсинами: в них, как и в ярко-оранжевых апельсинах, очень много витаминов. В Европе помидоры появились в XVI веке. Сначала они были декоративными растениями из-за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, зеленью помидоров обвивали балконы и беседки, выращивали в горшках и на подоконниках. Одно время плоды помидоров считали ядовитыми и не использовали их в пищу. Одна из первых стран, начавших выращивать помидоры как овощи - Россия. Благодаря замечательному русскому ученому-агроному Андрею Тимофеевичу Болотову помидоры стали любимым и распространённым в России овощем.

- томаты используют при недостатках витаминов;
- малокровии, отсутствии аппетита;
- для разглаживания морщин и роста волос;



Приложение 2

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. *Лук*

Скинул с Егорушки золотые пёрышки –
 Заставил Егорушка плакать без горюшка. *Лук*

В Древней Греции лук считался священным растением. Его преподносили в дар богам. В праздники каждый старался принести в храм самую крупную луковицу и тот, кому это удавалось, получал почётный подарок. Из Древней Греции лук попал к римлянам. Этот овощ пользовался всеобщей любовью. Рыцари носили лук как талисман, защищающий от стрел и мечей. Поэтому один из сортов лука называется "Лук Победный".

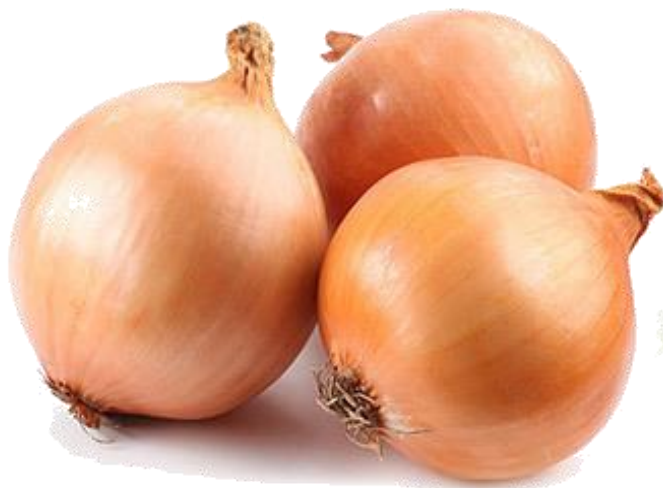
Луковица золотая, круглая, литая.
 Есть у ней один секрет -
 Нас она спасет от бед:
 Может вылечить недуг
 Вкусный и душистый лук!

У славянских народов лук появился в XII-XIII веках. На Руси про него сложили такие поговорки: "Лук, хлеб да вода - молодецкая еда". Как вы думаете, почему? Потому что лук делает человека крепче, здоровее, сильнее! Он излечивает даже от болезней! Русские крестьяне говорили: "Сей лук от семи недугов". Целебные свойства лука объясняются тем, что в нём содержатся особые вещества - фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. Когда у постели больного ставят блюдечко с мелко нарубленным луком, то больной быстрее идёт на поправку. В луке содержатся минеральные вещества и витамины!

- лук и чеснок – первые лекарства при простуде и гриппе;
- вдыхание паров лука хорошо помогает при кашле, ангине;
- не зря говорят «Лук от семи недугов».

Вы не плачьте, он полезный
 Чудо-ЛУК от всех болезней!
 Овощ этот очень крут!
 Убивает всех вокруг.
 Помогут фитонциды
 От оспы и чумы.
 И вылечить простуду
 Им тоже можем мы.
 (Лук.)

Лук зеленый – объеденье!
 Он приправа к блюдам.
 Ешьте дети, лук зеленый:
 Он полезен людям.
 Витаминов в нем не счесть -
 Надо лук зеленый есть!



От каких болезней вы лечитесь соком лука?

(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с медом и сахаром.)

Приложение 3

Золотая голова велика, тяжела.
 Золотая голова отдохнуть прилегла.
 Голова велика, только шея тонка.



(Тыква)

Тыкву в древности любили
И из тыквы мастерили
И сосуды для пшеницы,
И кувшины для водицы,
Табакерки и шкатулки,
Барабан веселый гулкий,
И причудливый фонарик,
И цветной узорный шарик,
Домик, где живет скворец.
Ай да тыква! Молодец!

Родина тыквы — Америка. В Древнем Риме из тыквы изготавливали сосуды различной формы, для чего ее выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши.

В России тыква стала известна в XVI веке. В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании.

Тыква очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество каротина и витаминов. В мякоти тыквы содержится очень много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей. Клетчатку этого овоща легко усваивает даже ослабленный организм, вот поэтому блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза. Полезна тыква также при заболевании печени и почек.

Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес,
И глистам – противовес.
Диетическое блюдо –
От болезней всех, как чудо!
(Тыква)

В мире насчитывается не менее 50 сортов тыкв.

Самая миниатюрная тыква весит менее килограмма, а самая крупная порядка 250 кг.

Помимо желтых и оранжевых встречаются белые, синие и зелёные тыквы.

Цветы тыквы съедобны.

Приложение 4

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (морковь)

- при тяжелой работе рекомендуют морковный сок;
- тертую морковь используют при различных заболеваниях;
- соком полощут рот и горло;

Может ты от взрослых слышал,
Ты читать об этом мог,
Если хочешь стать повыше, -
Пей с утра морковный сок!
Он и вкусный, и полезный,
Есть в нём сахар и железо,
Он содержит каротин,
Детям сок необходим!

Родина моркови - Средиземноморье. Современные учёные разгадали секрет целебных свойств моркови. Ведь в ней много полезных веществ: сахар, витамины и минералы, а яркий оранжевый цвет моркови придают соли железа. Каротин, находящийся в моркови, превращается в организме человека в витамин А, который называют витамином роста. Поэтому, если хотите подрасти, пейте свежий морковный сок.

Чтобы прыгали вы ловко
Вот в подарок вам **МОРКОВКА**
Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

А морковочка-подружка
Дорога и любя.
Ешьте, дети, все морковь,
Очищайте зубы.



Морковь бывает не только оранжевого цвета. Корни моркови бывают розовые, белые, желтые и фиолетовые. Люди выращивают очень много разных сортов моркови: от самой маленькой до самой большой. Есть морковь, которая может вырасти длиной до одного метра.

Очень давно, в средние века, морковь считали лакомством гномов — сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро отблагодарят за любимое кушанье.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.

Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть.

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.п.

Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.