

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Карповская средняя общеобразовательная школа»**  
Уренского муниципального округа Нижегородской области

# **«Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»**

Сценарий внеклассного мероприятия

## Цели и задачи:

- Формирование представлений о здоровье.
- Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
- Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
- Повторить правила здорового питания.

## Оборудование:

На доске плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты», магнитофон, диск CD с записью музыки, корзинка с муляжами овощей, карточки с иллюстрациями фруктов.

## Ход мероприятия.

Рассказ учителя «Всё в твоих руках»

**Учитель:** Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?

*(высказывания детей)*

*Входит Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепс-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.*

### **Обжора Сладкоежкин:**

*Я – Обжора Сладкоежкин,*

*Люблю вкусно я поест.*

*Чипсы и пирожное,*

*Вкусное мороженое!*

*Пирожки, ватрушки,*

*Сдобные пампушки,*

*Шоколад и мармелад*

*Обожая – это факт!*

*Знаю точно, что «Пикник»*

*Развивает аппетит.*

*Не люблю делиться,*

*Всё мне пригодится.*

*(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)*

*Это чипсы мне,*

*И рулетик мне,*

*И конфетки мне,*

*Ты не подходи ко мне.*

**Учитель.** (подходит к Сладкоежкину).

Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

**Обжора Сладкоежкин.** Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

*Нет большей радости,*

*Чем вкусности да сладости.*

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

**Учитель.** Дети, а почему Сладкоежкин заболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам поварята.

### **Выступление поварят.**

*Первый поварёнок: Есть дети, которые часто жуют,*

*И подряд всё в рот кладут.*

*А при этом важно знать,*

*Надо меру соблюдать.*

*Есть ребята, что в игре забывают о еде.*

*А затем придут за стол и едят, как будто слон.*

*Наедятся, а потом начинает клонить в сон.*

*Может и такое быть, что живот начнёт крутить.*

*Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.*

*Второй поварёнок: Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,*

*При этом соблюдайте определённый час.*

*Между приёмом пищи часы должны пройти,*

*Не сутки и не двое, часа четыре – три.*

*А ужинать нам надо часа за полтора,*

*Когда нам мама скажет, что спать уже пора.*

**Учитель.** Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться выполнять правила здорового питания.

Давайте их вспомним:

- Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.

*Поварята: Мы напомним правила здорового питания*

*Первый поварёнок: Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,*

*Шагают со здоровьем близко –*

*В это точно ты поверь!  
Ягодка тогда важна, когда свежая она.  
А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.  
Потеряли прежний вкус, и арбуз стал не арбуз!  
Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,  
А полезных в них веществ  
Просто-напросто не счесть!  
Эти чудо-вещества – наша сила и броня!  
Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.*

*Второй поварёнок: Чем больше разных и полезных  
В наш рацион продуктов включим,  
Тем больше силы и здоровья  
Наш организм, друзья, получит.  
Чтобы тело гибким было,  
Чтоб здоровым быть всегда,  
Кушать овощи и фрукты  
Не забывают никогда!*

**Учитель.** Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают?  
(Ответы детей)

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.

### **Загадки**

*Он совсем-совсем зелёный  
И овальный, удлинённый.  
Помидора верный брат,  
Тоже просится в салат.  
(Огурец)*

*Я вырос на грядке  
Характер мой гладкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слёз доведу.  
(Лук)*

*Все узнают молодца,  
Что растёт на грядке:  
Он побольше огурца,  
Толстый он и гладкий,  
Тоже держится за плеть,  
Приходите посмотреть.  
(Кабачок)*

*Жёлтая курица  
Под тыном дуется.  
(Тыква)*

*Красная девица сидит в темнице,  
А коса – на улице.  
(Морковь)*

*Воду пьёт – себя торопит,  
И растёт, и листья копит.  
Набирает вес кубышка,  
В середине - кочерыжка.  
(Капуста)*

*Нужнее всех из овощей  
Для винегретов и борщей,  
Из урожая нового  
Красавица лиловая.  
(Свёкла)*

Так где живут витамины? (*Дети отвечают – в овощах*). Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (*Ответы детей*).

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

### **Игра «Вершки и корешки»**

**Учитель.** Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». (*Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа*).

### **Игра «Фрукты на картинке»**

**Учитель.** Давайте проверим, сможете ли вы определить фрукт по внешнему виду. У каждого из вас на столах лежит карточка с иллюстрациями фруктов. Ваша задача – узнать их (Проверка: каждому фрукту соответствует число. Учитель называет число, а дети – фрукт.

1 – апельсин, 2 – яблоко, 3 – груша, 4- лимон, 5 – персик, 6 – слива, 7 – банан, 8 – виноград, 9 – абрикос, 10 – ананас.

### **Игра «Полезный и неполезный»**

**Учитель.** А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанты, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно. Ребята, нам что-то хотят пожелать повара:

### **Песенка Поварят**

*Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни  
«Песенка о хорошем настроении»*

*Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,  
Если вам не в радость солнечный денёк,  
Выпейте стаканчик травяного чая,  
Музыку включите и хандра у вас пройдёт.*

*Припев: И улыбка, без сомненья,  
Вдруг коснётся ваших глаз  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас.*

*Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,  
Вам они подарят радость без труда.  
Мы же понимаем, что здоровье наше  
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.*

*Припев.*

**Учитель.** Вот и подошло к концу наше мероприятие. Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные рецепты с пожеланием – **здоровье не купишь, его разум дарит.** (Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов).

### **Салат «Сибирячка»**

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

### Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

(Витамины А, С, D, E).

### Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины А, С, E, B).

*Витамины, витамины, витаминчики мои...*

