

Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровая пища» для учеников 3 класса

Цели: закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье; формировать активный и познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование: продукты питания для игры «Разноцветные столы», магниты, листочки «ромашки» с пословицами, листы, ручки.

Ход мероприятия:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
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.

Итак, о чём мы сегодня с вами будем говорить?

Важный компонент здорового образа жизни – правильное питание.

- А как вы понимаете, что такое правильное питание?

В основе «культурного» питания лежат **5 правил**.

- Я назову вам их, а вы попытаетесь объяснить нам правила (ученики отвечают, ведущий обобщает ответы; если ученики не могут объяснить, то правило правильного питания объясняет ведущий):

1. Регулярность

Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, должен включать 3-4 приёма пищи.

2. Разнообразие

Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. У каждого вещества свои функции, своё назначение: белки – «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности, витамины способствуют протеканию биологических процессов.

3. Адекватность

Сколько расходует энергию, столько и едим. Зависит от пола: девочка или мальчик, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья, питания зимой или летом.

4. Безопасность

Качественные продукты, соблюдение правил гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

5. Удовольствие

Умение оценивать вкус еды, определять вкусовые сочетания в блюде.
Удовольствие – не ОБЖОРСТВО.

Анализ рациона питания.

Инсценировка « Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!»

Ложкина

Привет, Поварёжкина!

Поварёжкина

Здорово, друг Ложкина!

Что на обед?

Ложкина.

У меня – винегрет!

Поварёжкина.

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

Ложкина.

Ходил вечером я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

Поварёжкина.

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

1. Конкурс загадок об овощах и фруктах

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.)

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.)

2. Игра «Полезное – не полезное»:

Надо хлопать, если речь пойдет о полезной пище, если еда не полезная – не хлопать: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженное, рыба, каша, овощи, фанта, мясо, молоко, ягоды.

3. Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину:

Аппетит приходит во время еды.
Дорога ложка к обеду.
Кашу маслом не испортишь.
Когда я ем, я глух и нем.
Первый блин комом.
Сам не ам и другим не дам.
Соловья баснями не кормят.
Сытый голодному не товарищ.
Хлеб всему голова.
Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
Щи да каша - пища наша.

4. Игра «Разноцветные столы»

На одном столе лежат различные продукты. Ученики должны распределить продукты на три стола. Педагог напоминает учащимся о принципе распределения продуктов на «**зеленом**» столе размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, **на «желтом**» - продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, **на «красном**» - продукты, которые следует есть изредка.

Ключ к заданию:

Зеленый стол: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.

- **Желтый стол:** сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.

Красный стол: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженное, ветчина, конфеты, вяленая рыба.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

-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.

5. Каждая команда составляет меню

Рефлексия: Давайте вспомним правила питания: (стихи)

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.

Вам, мальчишки и девчонки
Приготовили стихи
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад.
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

Навсегда запомните,
Добрые друзья,
Утром, не позавтракав
В класс идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Ну а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадкой подсластишь,

А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

День к закату движется
Вы идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали?
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что - нет.

Награждение лучших учеников, набравших максимальное количество жетонов за
правильные ответы.