

## Внеклассное мероприятие

# "Секреты здорового питания" 5 класс.



Учитель: Воропаева И.Л

2019 г.

**Цель:** *закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.*

**Оборудование:** *плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", кроссворд " Молочные продукты ", рисунки фруктов, продукты питания, таблички с витаминами, листы бумаги, карандаши.*

### Ход занятия

#### **Ученик:**

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел.  
Зима улыбается пусть нам в окно,  
Но в классе у нас уютно и светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно, вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.  
Эстетика. В общем, сама красота.  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему.

#### **1. Беседа по теме**

Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность?

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».

Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы

двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**Учитель:** Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья»?  
- Правильно, они богаты витаминами.

Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 10-11 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

Загадки:

1. Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики –  
Из далёкой Африки.

(апельсин богат витамином С)

2. Круглое, румяное  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (яблоко богато железом)

3. Сидит девица в темнице,  
А коса на улице. (морковь богата каротином витамином Д)

4. Растёт на грядке  
Зелёная ветка,  
А на ней красные детки. (помидор богат витамином В)

- Какие ещё фрукты и овощи вы знаете?

**2. Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**

Юля плохо кушала  
Никого не слушает  
Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

Что с тобою, Юлечка?

Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес,

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюю

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрошался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

*(Беседа по содержанию.)*

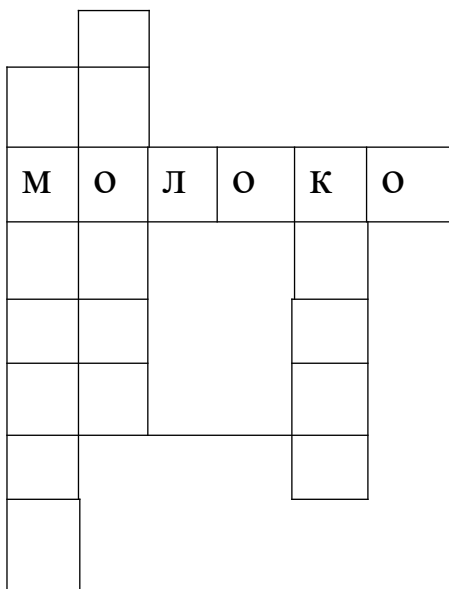
### **3. Кроссворд « Молоко и молочные продукты»**

**Учитель:** Отгадайте загадку: Чисто, да не вода;  
Клейко, да не смола;  
Бело да не снег;  
Сладко, да не мёд;  
От рогатой берут  
И детям дают. (молоко)

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

(ответы детей)

***Кроссворд: Какие молочные продукты ты знаешь? Запиши их.***



#### **4. Доктор Здоровая Пицца дает нам советы:**

- воздерживайтесь от жирной пищи,
- остерегайтесь очень острого и соленого,
- сладостей тысячи, а здоровье одно.

#### **Совет мамам, бабушкам:**

- когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

## **5. Оздоровительная минутка**

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, 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. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

## **6. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

*Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.*

***ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ***

***НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ***

**Рыба, пепси, кефир, фанта, геркулес, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, сникерсы, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, молочные продукты.**

## **7. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»**

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья .

*( Детям даётся картинка где изображён сервированный стол к обеду, но без продуктов)*

Здчит музыка, дети работают.

## **8. Золотые правила питания:**

а) главное - не переedayте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

## **ИТОГ**

**- Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?**

## **Литература:**

1. Безруких М.М, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании»
2. Гринько А.Н. «Весёлые игры для детей». Москва 2004г.
3. Ладoko К.С. « Продукты и блюда в детском питании» М., 1991г.