**Классный руководитель 1 класса: Шперова В.А.**

**Внеклассное мероприятие « Правильное питание - залог здоровья»**

**Цели**: обобщить знания учащихся об основных правилах правильного питания; показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения; развивать умение правильно сервировать стол, соблюдать правила поведения во время еды,; воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

**Задачи:**

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Личностные результаты:** проявлять интерес к изучению темы; желание выполнять правила здорового образа жизни; бережное отношение к своему здоровью; осознание собственных достижений при освоении учебной темы.

**Предметные результаты:** рассказывать о старинных обычаях и праздниках; об истории приготовления блюд; о деятельности людей, которые выращивали овощи; о продуктах, которые содержат витамины А,В,С.

**Метапредметные результаты**: а) познавательные: объяснять понятия полезная и неполезная еда; использование полученных знаний в жизни; б) регулятивные: выполнять учебное задание по алгоритму; вносить необходимую корректировку в задание; выполнять учебное действие в соответствии с планом; оценивать правильность выполнения учебного задания; в) коммуникативные: формулировать корректное высказывание; выполнять учебные действия в рамках учебного диалога; учитывать разные мнения в рамках учебного диалога; адекватно использовать речевые средства для представления результата.

Материально-техническое обеспечение:

- выставка рисунков о здоровом питании ;

- выставка поделок из овощей и фруктов;

- таблица «Витамины» ;

Аннотация: Работа представляет собой урок-игру. Дети закрепляют знания о полезных продуктах питания, о витаминах, о правилах здорового питания, непосредственно получают и новые знания по теме. В уроке-игре использованы самые интересные, на наш взгляд, факты, истины, доводы о здоровом питании.

**Ход урока:**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно – психическое развитие ребёнка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

- Я хочу узнать, какое у вас сейчас настроение. У вас на столе полоски двух цветов. Если у вас хорошее настроение, возьмите яркую полоску, если не очень – тёмную. Я надеюсь, что к концу нашего мероприятия настроение у всех будет замечательным.

Уч –ся рассказывают стихи и поют частушки.

Мы газетки рисовали

Много нового узнали,

Что полезно, а что нет

Скушать нам всем на обед!!!

«Кириешки» и хот – доги

Уплетём за обе щёки!

Надя ела кириешки

и солёные орешки,

заболел у ней живот

лучше б съела кашу. Вот!

«Кока колу» часто пью

С друзьями своими.

Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я.

И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот – доги.

Всем нам очень нравятся!

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс

На учебный наш процесс,

А здоровое питанье

Облегчает пониманье.

Если будет все полезно,

Если будет вкусно,

Будет наш живот набит, а в тарелке пусто!

Скоро четверть мы закончим,

Летом будем отдыхать,

Но о правильном питании

Мы не будем забывать !!!

Ученик: Нет! Нет! Нет! Это не про нас. После того, как мы изучили программу «Разговор о

правильном питании» мы употребляем в пищу только полезные продукты.

**1 задание**

За правильные ответы во всех конкурсах команды получают жетоны. Каждый жетон - это балл.

1- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?

2- В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?

3- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?

4- Если поскрести по сусекам и помести по амбарам что, можно испечь?

5- Как в сказке «Петушок и бобовое зёрнышко можно было добыть маслице?

6- Чем угощали друг друга герои сказки «Лиса и Журавль»?

7- Что любил Винни – Пух?

8- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

**2 задание Конкурс «Меню**».

Задание: Составить меню на 1 день (завтрак и обед)

Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

Карточка.

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

Стих-е

Не нужны нам «кириешки»,

«Чипсы» - тоже не нужны.

Овощи, ягоды и фрукты

Для здоровья нам важны.

Будем пить сок натуральный,

И салаты будем есть,

Набираться витаминов,

Чтоб зимой не заболеть.

**3 задание**

1. Как и сколько раз в день нужно есть? (Понемногу, 5 раз)

2. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (Смородина)

3. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)

4. Что такое меню? (Список блюд)

5. Из чего готовят сок? (Фрукты, овощи, ягоды)

6. Какая рыба исполняла желания Емели? (Щука)

7. Как называется сушёный виноград? (Изюм)

8. Из какого растения получают овсяные хлопья? ( Овёс)

9. Какой овощ превратился в карету Золушки? (Тыква)

10.Что можно выпить перед сном? (Молоко)

11. Назовите кисломолочные продукты. (Творог, кефир, сметана и т.д.)

12. Как называется сушёная слива? (Чернослив)

**Игра**

Игра-тренировка «Да-нет!»

1. Постоянно нужно есть.

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Дети хлопают.

2.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети: Нет! Нет! Нет!

3. Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Дети: Нет!

4. Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить пол тюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Дети: Нет! Нет! Нет!

5.Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила

С пола щётку поднимает

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

Дети: Нет!

6. Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Дети хлопают.

7.Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Дети: Нет! Нет! Нет!8.

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Дети хлопают.

**4 задание (загадки)**

Сам с кулачок,

Красный бочок.

Потрогаешь – гладко

А откусишь – сладко. (яблоко)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто

А сочно и вкусно. (апельсин)

Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его …… (лимон).

За кудрявый холодок

Лису с норки приволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. (морковь)

Над землёй трава,

Под землёй бордовая голова. (свёкла)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ……… (лук)

**5 задание**

Задание: Замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир роста. Его придумала сама природа. В этом слове 6 букв.

Молоко

Ведущий: С самого рождения маленький гражданин питается молоком. Материнское, коровье, козье молоко – замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир роста. Этот напиток придумала сама природа. В нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно развиваться. Это белки, жиры, молочный сахар, витамины, ферменты, минеральные вещества – и всё содержится в молоке.

Задание: Исконно русское блюдо. Варили в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить это блюдо, а затем его съесть. Таким образом проверялась прочность их чувств. У русских князей существовал обычай- в знак примирения между врагами варить это блюдо.В этом слове 4 буквы.

Ответ: Каша

- На Руси каша известна с глубокой древности, а само слово «каша» имело значение «пиршество». В толковом словаре «каша» - это кушанье из сваренной крупы; в словаре В.И. Даля- густоватая пища, крупа, варённая на воде или молоке. Значит, каша- это кушанье из сваренной крупы.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы- оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощённых солдат, Суворов вдруг отдал приказ- всё варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

**Рекламная пауза**

Полезно – хлопаем в ладоши,

Вредно – топаем ногами

Соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженное, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

Жизненно необходимые вещества для человека, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а потом и различные заболевания.В этом слове 8 букв.

Ответ: Витамины

(подготовленные ученики рассказывают о витаминах. На голове у детей табличка с названием витамина)

1 уч-ик: - Я – витамин А. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я. Меня вы найдете в морковке, капусте, помидорах, перце. (Ученик называет овощи и фрукты и показывает на них).

2 уч-ик: - Я, витамин В. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я. Меня вы найдете в свекле, яблоках, репе, зелени салата.

3 уч-ик: - Я, витамин С. Я, король витаминов. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я. Меня вы найдете в лимоне, красной и черной смородине, луке.

**Итог.**

-Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.