

Конспект внеклассного занятия «Лакомств - много, а здоровье одно»

Цель занятия: выявление наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни у школьников в процессе знакомства с правилами здорового питания

Задачи:

- сформировать у школьников определенный объем знаний, представлений о здоровом питании;
- вырабатывать отношение к здоровому питанию, как к одной из ценностей повседневной жизни
- научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.

Внеклассное занятие направлено на то, чтобы младший школьник учился:

- проявлять активность, инициативу, предприимчивость, контактность, самостоятельность, дисциплинированность, критичность
- понимать и познавать, прежде всего, самого себя и свои возможности;
- отстаивать свою точку зрения
- принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

План занятия:

№	Этап занятия	Время, мин.
1	Организационный момент	1
2	Мотивация учащихся	2
3	Актуализация знаний	2
4	Самооценка	2
5	Целеполагание	2
6	Прогнозирование результата занятия	1
7	Физкультминутка	2
8	Групповая работа	8
9	Моделирование. Межгрупповая дискуссия	10
10	Работа с моделью	2
11	Закрепление полученных знаний. Физкультминутка	2
12	Подведение итогов	2
13	Рефлексия	4

Ход занятия

1 слайд *Приветствие.*

Ребята, давайте улыбнемся друг другу, гостям. Я рада, что у вас хорошее настроение, ведь улыбка, несомненно, залог успеха в любой работе и думаю, что сегодняшний день принесёт нам всем радость общения друг с другом.

Слайд 2 Кроме всех присутствующих к нам на занятие прилетел сказочный герой. Сложите пазлы и вы узнаете кто это. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, почему он заболел?
(Учитель обращает внимание на предположение детей о том, что Карлсон ест много сладкого.)
Вы все знаете, какой Карлсон сластена.

Слайд 3 Вот его меню на день. Что вы о нем можете сказать?
Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить правильно питаться?

А кто знает,

Слайд 4 Для чего человек питается?

Слайд 5 *(кусочек хлеба)* Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?
На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею происходят чудесные превращения.

Слайд 6- Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.

11 - Рассмотрим органы, которые помогают человеку питаться.

(Рассматривание иллюстрации «Органы пищеварения»)

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок здесь, с помощью желудочного сока начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков.

Слайд 18 Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Теперь вы знаете какой путь проходит кусочек хлеба.

Я предлагаю вам посетить город Здоровья вместе с Карлсоном. А отправимся мы туда либо на машине, либо на велосипедах. Подумайте, что полезней для здоровья и решите на чем поедете. Люди в этом городе живут в домах:

Зайдём в первый дом –

Посетим Дом второй: Прежде, чем войти в дом давайте предположим, с чего начнётся посещение нашего дома?

Участник 1: Здравствуй, ...!

...: Привет.

Участник 1: Что грустишь ты? Дай ответ.

...: Я обкушался варенья! А еще было печенье.

Торт и множество конфет: очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох. Ох, зачем я ел пирог? . .

Участник 1: Где же ты сегодня был?

...: Слон обедать пригласил. Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Участник 1: Да, друзья, на первый взгляд,

Стал толстоват. Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

...: Чтобы сесть, нужна кровать, а до дома не достать.

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

Если б я пирог не ел, то, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб, а все жадности микроб.

Если бы не было его: не случилось б ничего!

Участник 1:! Ты не ворчи! Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват: Ел и ел ты все подряд!

....: Я мужчина в цвете лет, ну, а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох! Ох, зачем я ел пирог. . .

Участник 2:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим.
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.
Запомни, ..., простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

...:

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

Участник 2: - Ребята, какой вывод можно сделать из истории, произошедшей с ...? (Питание должно быть *регулярным*). Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и то же время.

Участник 3: А еще питание должно быть *умеренным*. Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не передайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Слайд 19 Попробуйте определить, какие продукты здесь лишние

Слайд 20 Вредно пить газированную воду, такую как: “Кока-Кола”, “Пепси-Кола”, “Фанта”, “Спрайт”, “Тархун”, “Колокольчик”, “Крем-сода” и многие другие. В газированной воде очень много газов, если встряхнуть бутылку, то можно увидеть, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. А ещё добавляют в «газировку» подсластители. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок.

В состав *жвачек* тоже входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт

сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

Слайды 21-24 Наше питание должно быть разнообразным, тогда организм будет получать все полезные вещества из употребляемой нами пищи.

Слайды 25-28 Какие витамины вы знаете?

С.Михалков

«Про девочку, которая плохо кушала»

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
-- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
-- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
-- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
-- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
-- Не сердись, бабуля, ты готовишь вкусно,
Но компот, конфеты – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!

- Запомните! Фрукты, овощи перед едой необходимо тщательно мыть. Детям 6-7 лет регулярно в день нужно съедать 500 грамм овощей.

Слайд
29

Продолжим путешествие по городу здоровья

Физкультминутка

Люди с самого рождения,

Слайд Жить не могут без движения!

30 Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко

(ходьба с подниманием рук).

На полянку мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

(Наклоны вперёд.)

Игра «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части растений надо положить руки на колени, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. (Образец: картофель, помидор. Морковь, кабачок, свёкла, репа, тыква, огурец, редиска, баклажан, капуста, лук, бобы, перец.)

Последний дом в городе ...

Слайд **Практическая часть**
31-36

Слайд
37

1-Будешь фанту пить, смотри - растворишься изнутри!

2-Будешь часто есть хот-доги - через год протянешь ноги!

3-Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!

4.-Чипсы - это просто яд, они желудку так вредят!

Учитель

Вам мальчишки и девчонки

дать хочу совет.

если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Вы потопайте : «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 ответ? /Нет-Нет-Нет/

Говорила маме Люба:
«Я не буду чистить зубы»
и теперь у нашей Любы
дырка в каждом – каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? /Нет-Нет-Нет/
Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать
Это правильный совет? /Нет-НетНет/
Зубы Вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

Наше путешествие подошло к концу.

Давайте напомним Карлсону главные правила здорового питания.

«Береги свое здоровье»
Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни ведь здоровье
В магазине не купить.
Дома вы можете составить для Карлсона «правильное» меню,
принести его завтра в класс.

Литература:

1. Газета «Первое сентября» Уроки здоровья – М., № 1, 2002.
2. Газета «Первое сентября» Аукцион «Правильное питание» – М., № 16, 2003.
3. Газета «Первое сентября» Охрана здоровья – М., № 20, 2003.
4. Журнал «Начальная школа» наше здоровье: витамины – М., № 1, 2009.
5. Сайт www.school2.vizelki.ru
6. Сайт www.kengyru.ru
7. Сайт www.tyt-skazki.ru/photo/basni_krylova
8. Сайт images.yandex.ru

Ход занятия.

I. Вводная часть.

3. Сообщение темы, цели занятия.

II. Основная часть.

1. Работа по иллюстрации «Органы пищеварения».

- Для чего человек питается?

- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?

Рассматривание иллюстрации «Органы пищеварения».

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок здесь, с помощью желудочного сока начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

4. Беседа по теме

- Как вы думаете, какие продукты полезны для здоровья? (Молочные, мясные, рыбные, овощи, ягоды, фрукты.)

- Наше питание должно быть разнообразным, тогда организм будет получать все полезные вещества из употребляемой нами пищи. Такие продукты как например: гречка,

изюм, мёд дают организму энергию. Рыба, мясо, яйца, творог помогают строить организм, а фрукты и овощи с помощью витаминов и минеральных веществ помогают организму развиваться. Большинство витаминов не накапливаются и не образуются в организме, а поступают с пищей.

- Как вы думаете, какие продукты питания содержат больше всего витаминов?
(Овощи, фрукты, ягоды.)

5. Загадки о фруктах.

Само с кулачок,

Красный бочок.

Потрогаешь - гладко,

Откусишь – сладко. (Яблоко.)

Иллюстрация с изображением яблока.

Яблоко-плод яблони. В этих фруктах очень много железа, полезных для организма кислот и микроэлементов.

Внутри он зелёный,

Снаружи мохнатый.

Что это за фрукт,

Догадайтесь, ребята! (Киви.)

Иллюстрация с изображением киви.

Киви - плод растения киви. Своё название он получил в честь птички киви, обитающей в Новой Зеландии, на которую он очень похож. В киви много витаминов и минеральных веществ.

Сочный и румяный,

В бархатном кафтане,

Похож на абрикос,

В краях он тёплых рос. (Персик.)

Иллюстрация с изображением персика.

Персик - плод персикового дерева. Персики богаты витаминами, различными полезными кислотами и минералами, поэтому могут использоваться как питательное и общеукрепляющее средство.

В жёлтой шкурке,

Кислый он.

А зовут его ... (Лимон.)

Иллюстрация с изображением лимона.

Лимон-плод вечнозелёного лимонного дерева. В лимоне очень много витаминов, особенно он богат витамином С. Это прекрасное жаропонижающее, противовоспалительное средство.

- Запомните! Фрукты, овощи перед едой необходимо тщательно мыть. Детям 6-7 лет регулярно в день нужно съедать 500 грамм овощей.

6. Оздоровительная минута «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части растений надо положить руки на колени, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. (Образец: картофель, помидор. Морковь, кабачок, свёкла, репа, тыква, огурец, редиска, баклажан, капуста, лук, бобы, перец.)

7. Анализ стихотворения.

- Послушайте стихотворение «Аппетитный марафон» и постарайтесь запомнить, что съел мальчик за один раз.

Вчера я для сравнения

Съел баночку варенья,

И сразу с банкой мёда

Я всё на вкус сравнил.

Продолжил изученье:

Съел сладкое печенье,

Ещё и джем, с налёта,

С халвой объединил.

Идёт пищеваренье!

В живот скользит варенье,

За ним печенье мчится,

Мёд вырвался вперёд!

Добавил мармелада

И плитку шоколада,

Мороженое рядом

Готовится на старт.

Для скорости им надо
Немного лимонада,
Но вишни всем отрядом
Добавили азарт!
Банан – для вдохновенья,
Арбуз - для впечатленья,
А сливы – для сравненья
Отправились в живот...
Ой! Что- то нет движенья,
Пошло внутри брожение,
И головокруженье,

И рот сведёт вот – вот...

Вот тут я удивился:

Не слабо я сравнился!

Нет сил не то что есть,

Но и со стула слезть

(Юрий Кумыков)

- Какие лакомства съел мальчик за один приём пищи? (Ответы детей.)

- Почему он почувствовал недомогание? (Мальчик переел.)

- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают переварить всю пищу. Такое питание приводит к проблемам здоровья, к болезням, поэтому в употреблении продуктов важно соблюдать умеренность. Питаться нужно несколько раз в день, небольшими порциями.

8. Работа в группах. Игра « Полезно - вредно».

- Как вы думаете, все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? (Нет)

Выберите: 1 группа – полезные, 2 группа – неполезные продукты и напитки. Детям предлагаются карточки с изображением продуктов и напитков.

Овощной салат, кофе, овощи, бутерброд с колбасой, бутерброд с сыром, рыба, мясо, чипсы, фрукты, суп, кефир, подсолнечное масло, пицца, торт, сок, мороженое, газировка, шоколад, сыр, каша.

Коллективная проверка выполнения задания. Полезному продукту – хлопок, вредному продукту – топот ног.

9. Заучивание девиза.

«Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть»

10. Творческая работа (или задание) на выбор.

- Нарисуйте или раскрасьте продукты, полезные для здоровья.

III. Заключительная часть.

1. Закрепление.

- Для чего человеку необходимо питаться? (Ответы детей.)

-Что значит правильное питание? (Ответы детей.)

2. Итог.

Золотые правила питания.

- Нельзя переедать.
 - Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
 - Тщательно пережёвывайте пищу.
 - Остерегайтесь очень острого и солёного
- Вспомните тему занятия. «Лакомств - много, а здоровье одно»
- Какой вывод мы сделаем?

Повторение девиза: Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Литература:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2004.-240 с. - (Мастерская учителя)
2. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Загадки для развития речи, внимания, памяти и абстрактного мышления. – М.: Астрель: АС, 2006. – 222 с.

Сценарий конкурсной программы для младших школьников по сказкам

Автор: Жилина Наталья Евгеньевна, учитель начальных классов ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро; село Тяглое Озеро, Самарская область, Пестравский район

Внеклассное мероприятие в начальной школе «В гостях у сказки»

Цель: повторить и систематизировать знания о сказках.

Задачи:

- 1) развитие речи, мышления, воображения; умения отвечать на вопросы;
- 2) воспитание любви к сказкам;
- 3) формирование читательского интереса.

Конкурсная программа рассчитана на младших школьников.

В конкурсе принимают участие две команды.

За правильный ответ 1 балл. Победитель определяется по количеству баллов.

1 конкурс «Измени букву»

В названиях сказок изменена одна буква. Определите название сказки.

1 команда

1. Кепке. (Репка)
2. Кот и киса. (Кот и лиса)
3. Золотая рубка. (Золотая рыбка)

2 команда

1. Шар-птица. (Жар-птица)
2. Лиса и мак. (Лиса и рак)
3. Чадо лесное. (Чудо лесное)

2 конкурс «Волшебные предметы»

По предмету угадайте героя.

1 команда

1. Туфелька (Золушка)
2. Ступа и метла. (Баба-яга)

3. Игла (Кощей Бессмертный)

2 команда

1. Сапоги (Кот в сапогах)

2. Золотой ключик (Буратино)

3. Яйцо (Курочка Ряба)

3 конкурс «Подумай»»

Отгадайте загадку и назовите героя сказки.

1 команда

2. Всех он любит неизменно, кто б к нему ни приходил.

Догадались? Это Гена, это Гена ... (Крокодил)

3. Возле леса, на опушке трое их живёт в избушке.

Там три стула и три кружки, три кровати, три подушки.

Угадайте без подсказки, кто герои этой сказки? (Три медведя)

2 команда

1. Она красива и мила, а имя ей от слова «зола». (Золушка)

2. Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит добрый доктор ... (Айболит)

3. Он и весел, и незлобен, этот милый чудачок.

С ним хозяин – мальчик Робин и приятель – Пятачок.

Для него прогулка – праздник и на мёд – особый нюх.

Этот плюшевый проказник медвежонок ... (Вини-Пух)

4 конкурс «Расшифруй ребус»

Расшифруй ребус-название русской народной сказки.

В чём заключается ключ к разгадке?

1 команда

ТЕЯРЕЯМОКЯ (Теремок)

ЯБЯЛОЧЯКО (Яблочко)

2 команда

КОЯЛОЯБОКЯ (Колобок)

МОЯРОЗЯКО (Морозко)

5 конкурс «Путаница»

Переставьте местами буквы так, чтобы получились имена сказочных героев.

1 команда

1. РНГСЕУОАКЧ (Снегурочка)

2. ОЛКАЯШКП (Шапокляк)

2 команда

1. ЙДМОРЫДО (Мойдодыр)

2. УАКЧБРАЕШ (Чебурашка)

6 конкурс «Угадай название сказки»

Угадайте сказку по отрывку.

1 команда

1. Елена взяла волшебную книгу, посмотрела – и всё словно на ладони увидела. («Елена Премудрая»)

2. – Мы пойдём далеко, а ты оставайся домавничать, да голоса не подавай: когда придёт лиса, в окошко не выглядывай. («Петушок – золотой гребешок»)

3. Жил-был царь Берендей, у него было три сына, младшего звали Иваном. (Иван-царевич и серый волк)

2 команда

1. Василиса добыла всё, что надо, и легла спать, а кукла за ночь приготовила славный стан.? («Василиса Прекрасная»)

2. Старшая звалась Одноглазка, средняя – Двуглазка, а меньшая - Триглазка. («Крошечка-Хаврошечка»)

3. Идут вёдра по деревне, народ дивится, а Емеля идёт сзади, посмеивается ... (По щучьему веленью)

7 конкурс «Где, кто?»

Каждой команде ответить на вопросы.

1 команда

1. Где спрятался седьмой козлёнок? (Под печкой)
2. Кто одолел тараканище из сказки К.Чуковского «Тараканище»? (Воробей)
3. Из чего Фея сделала Золушке карету? (Из тыквы)

2 команда

1. Где баба взяла муку на колобок? (Наскребла по сусекам)
2. Кто доставил доктора Айболита в Африку? (Орёл)
3. Какого цвета были волосы у Мальвины? (Голубые)

8 конкурс «Когда мы так говорим»

1 команда

«Медведь на ухо наступил»

«Как рыба в воде»

2 команда

«Убить двух зайцев»

«Держать нос по ветру»

9 конкурс «Составь пословицу»

Каждой команде раздаются карточки. На карточках написаны слова. Ребята должны собрать из них пословицу.

СКАЗКА ДЕЛО СКОРО ДА ДЕЛАЕТСЯ НЕ СКОРО СКАЗЫВАЕТСЯ ДЕЛАЕТСЯ

(Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается)

10 конкурс «А ну-ка, отыщи!»

В сетку по горизонтали и по вертикали вписаны восемь действующих лиц книги «Дядя Фёдор, пёс и кот». Найдите их и подчеркните.

П	Р	О	Л	С	И	В	И	Х	У	И	О	М	А	В
М	Я	В	М	И	Т	Я	О	В	Б	О	Ь	И	Ф	Д
А	П	Р	О	Н	А	Т	Я	А	Б	У	В	Ц	Ё	Ю
Т	Й	П	Ч	Б	Ю	Ж	О	Т	П	А	Ы	С	Д	Ь
Р	И	Ш	А	Р	И	К	О	А	О	Л	А	Ы	О	Е
О	П	А	Ы	Е	Н	Г	Ш	Й	Ь	Б	М	М	Р	А
С	Г	А	В	Р	Ю	Ш	А	К	В	Ч	У	Л	Р	П
К	Ы	Ш	Г	Н	О	Р	О	А	В	Ы	Р	Л	Д	Л
И	Т	Н	Е	К	У	А	П	А	В	А	К	Г	Ю	Р
Н	Л	П	Е	Ч	К	И	Н	В	А	П	А	Ш	О	Р

Ответ:

П	Р	О	Л	С	И	В	И	Х	У	И	О	М	А	В
М	Я	В	М	И	Т	Я	О	В	Б	О	Ь	И	Ф	Д
А	П	Р	О	Н	А	Т	Я	А	Б	У	В	Ц	Ё	Ю
Т	Й	П	Ч	Б	Ю	Ж	О	Т	П	А	Ы	С	Д	Ь
Р	И	Ш	А	Р	И	К	О	А	О	Л	А	Ы	О	Е
О	П	А	Ы	Е	Н	Г	Ш	Й	Ь	Б	М	М	Р	А
С	Г	А	В	Р	Ю	Ш	А	К	В	Ч	У	Л	Р	П
К	Ы	Ш	Г	Н	О	Р	О	А	В	Ы	Р	Л	Д	Л
И	Т	Н	Е	К	У	А	П	А	В	А	К	Г	Ю	Р
Н	Л	П	Е	Ч	К	И	Н	В	А	П	А	Ш	О	Р

По горизонтали: Митя, Шарик, Гаврюша, Печкин.

По вертикали: Матроскин, Хватайка, Мурка, Фёдор.

Литература:

1. Козак О.Н. «Загадки и скороговорки» – Санкт-Петербург: Союз, 1997
2. Н.В.Ёлкина, Т.И.Тарабарина «1000 загадок» – Ярославль: Академия развития, 1997
3. Мищенко Л.В. «36 занятий для будущих отличников», 1 класс – М.: РОСТ, 2011
4. Э.В.Померанцева «Русские пословицы и поговорки» – М.: Детская литература, 1973
5. Русские народные сказки. ЗАО «Славянский дом книги». – М.: Слово, 2001
6. Л.А.Войнова, В.П.Жуков «Фразеологический словарь русского языка». – М.: Русский язык, 1986

Цель: Закрепить знания о законах здорового образа жизни.

Задачи:

- учить детей анализировать свой образ жизни;
- повторить и закрепить основные навыки личной гигиены, гигиены питания;
- формировать мотивационную сферу физического воспитания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: Мультимедийное оборудование, музыкальная заставка, костюмы для «докторов», «микробов», бугафорские «глазные капли».

Ход занятия

Входит доктор Неболейкина.

Слайд 2 – фоном

Здравствуйте! Так люди приветствуют друг друга при встрече.

Что такое «Здравствуй?»
Лучшее из слов,
Потому что «Здравствуй!» –
Значит «Будь здоров!»

Вот и я, доктор Неболейкина, говорю вам, здравствуйте!

– Как вы думаете, почему люди чаще всего желают друг другу здоровья?

(Самое дорогое, что есть на свете – это здоровье.)

Сегодня, ребята, я приглашаю вас в гости. Куда мы отправимся, вы узнаете, когда решите кроссворд.

Слайд 3

Кроссворд

1. Орган зрения (*глаз*)
2. Орган кровообращения («живой мотор» – *сердце*)
3. Орган обоняния (*нос*)
4. Комплекс упражнений (*зарядка*)
5. Орган слуха (*ухо*)
6. Полезные вещества, необходимые организму (*витамины*)
7. Часть руки (*кисть*)
8. Распорядок дня (*режим*)

Итак, город, где я живу, называется ... (**Здоровье**).

Закройте на минутку глазки и представьте, какой он, город Здоровье?

- *Музыкальная заставка.*

Город Здоровье находится совсем близко. Там живут сильные, красивые, добрые люди. Все они дарят друг другу улыбки. Все жители этого города занимаются физкультурой и спортом, соблюдают определённые правила, которые помогают им сохранить свое здоровье.

- *Шум за дверью. Громко кашляя, входит тетушка Простуда.*

Город Здоровье? О чем это вы? Не знаю такого. Болейск знаю, Лентяйск знаю, Обжорск знаю, а про город Здоровье никогда не слышала. Я, кажется, забыла представиться? Меня зовут тетушка Простуда. В городе Лентяйске меня ждут милые родственники – братец Вирус, сестрица Инфекция, племянница Ангинка и маленький Гриппик.

Неболейкина: Хорошая семейка! Зачем к нам пожаловали?

Тетушка Простуда: Ищу детей, желающих пойти со мной.

Неболейкина: Я думаю, нашим детям в Лентяйске делать нечего! Вы согласны со мной, ребята?

Тётушка Простуда: Не торопитесь отвечать, детишки. В Лентяйске жить замечательно! Умываться не надо – это раз, руки можно не мыть – это два, зубы чистить совсем не

обязательно – это три, в школу ходить только по желанию – это четыре. А подружившись с Ангинкой и Гриппиком, можно целый день лежать в постели и болеть в свое удовольствие!

Неболейкина: Ребята, разве хорошо быть ленивым? Неряшливым? Разве болеть – это удовольствие? (*Нет!*) Вы слышали ответы ребят? Нам с вами не по пути!

Тётушка Простуда: Подумаешь! Я других найду. Вокруг столько чумазных и ленивых детей. А вы ещё пожалеете! (*уходит*)

Ученик:

Откуда берутся лентяи?
Может, лентяи с луны прилетают?
Откуда берутся грязнули?
Может, грязнуль с Сатурна столкнули?

Неболейкина:

Нет, друзья мои, и лень, и грязь живут рядом с нами.
Гоните лень, пожалуйста,
В окошко или в дверь!
И мойте грязь без жалости,
Чтобы не заболеть!

А теперь отправляемся в путь! Первый дом в стране Здоровье, который встретился нам на пути, называется Дом Воды.

Слайд 4, показ Дома Воды

Ученица:

– Вы слышали о воде?
Говорят она везде
В луже, море, океане
И в водопроводном кране...
Мы привыкли, что вода –
Наша спутница всегда!

Неболейкина: Действительно, «вода – наша спутница всегда». Обойтись без воды невозможно.

– Для чего нужна вода?

– (*Вода нужна для того, чтобы пить, умываться, мыть руки, делать уборку, купаться, плавать, стирать, чистить зубы, поливать растения, для приготовления пищи.*)

– Какая вода нужна человеку? (*Чистая вода.*)

– Почему нельзя пользоваться грязной водой? (*В ней микробы, бактерии, вирусы, вредные вещества.*)

– Как вы думаете, человек может прожить без воды?

– Почему не может?

Слайд 5

Неболейкина: Вода составляет более половины массы тела человека. Вода необходима человеку для поддержания жизненно важных процессов в организме. Без воды человек не может прожить более 3 суток, а без еды может обойтись больше месяца. Следующий дом, куда я приглашаю вас зайти, так и называется – Дом Еды.

Слайд 4 (гиперссылка), показ Дома Еды

Ученик:

Ребята, мера нужна нам в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу несколько раз.
В питании очень важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!

Неболейкина: Когда-то в этом доме жил мальчик, который любил вкусно покушать. Посмотрите, что из этого вышло.

Сценка «Обед»

Мальчик:

У меня недавно
Был такой обед:
Полкило варенья,
Полмешка конфет.
Пол-арбуза с тортом,
Апельсин с халвой,
Я еще не мертвый,
Но полуживой. *(Держится за живот и стонет.)*

Автор:

Он не ест уж полнедели,
Он не спит уж пять ночей,
У его стоят постели
Каждый день по пять врачей.

Неболейкина: В народе говорят: «Кто жаден до еды, тот дойдет до беды».

– От какого питания мальчик дошел до беды? *(От неправильного питания, от переедания.)*

– Какая беда может случиться от неправильного питания? *(Неправильное питание приводит к болезням: гастритам, колитам, к заболеванию печени, заболеванию зубов – кариесу, диатезу, аллергии, ожирению.)*

– Что значит питаться правильно? *(Есть здоровую пищу.)*

– Что значит есть здоровую пищу? *(Надо есть больше овощей и фруктов. Нужно есть супы, каши, нежирное мясо, рыбу, творог, пить соки, употреблять в пищу молочные продукты, ...)*

– Почему эти продукты называют полезными? *(Они приносят пользу нашему организму.)*

– Какие продукты следует ограничить в употреблении? *(Нужно ограничить соленые, сладкие, жирные, копченые продукты, газированные напитки, соусы, маринады, консервы, колбасу, жареные продукты, майонез, кетчуп.)*

– Почему? *(В них содержится сахар, соль, вредные добавки, пищевые красители, консерванты.)*

Ученица:

Стой, дружок, остановись!

– От жирной пищи откажись,

И запомни навсегда –

– Это вредная еда!

Ученик:

Пищей сладкой не увлекайся,

Острого, соленого остерегайся.

Крупы, овощи и фрукты –

Вот полезные продукты!

Неболейкина: Питание – основа здоровья. Пища – это строительный материал для организма и организму не все равно, какие продукты мы употребляем. Сейчас вам предстоит выбрать продукты, которые едят в городе Здоровье.

- Если продукт полезный, вы хлопаете в ладоши 1 раз.
- Если продукт неполезный – не хлопаете.

Игра «Полезное – неполезное»

Слайд 6

Продукты: овощи, чипсы, орехи, пепси-кола, творог, суп, сникерс, зелень, рыба, торт, каша, гамбургер, сок.

Неболейкина: Что вы можете сказать о фруктах? Какова их ценность? *(Они являются основными источниками витаминов и минералов.)*

Все ли фрукты можно есть без вреда для здоровья, вы сейчас узнаете.

Сценка «Недозревший фрукт»

Доктор: Катя к доктору идёт.

Катя: У меня болит живот!

Доктор: Что ты ела?

Катя: Персик ела. Он зелёный *(хвастаясь)*

Доктор: Недозрелый?! *(строго)* Дам я капельки для глаз: капать в день по 10 раз! Может, лучше разберёшь, что себе ты в рот кладёшь!

Неболейкина: Какой вывод нужно сделать из этого рассказа? *(Нельзя есть незрелые фрукты.)*

– Как вы думаете, для чего нужно знать о правильном питании? *(Для того, чтобы расти здоровыми.)*

Слайд 7

Пословица гласит: «Ешь правильно – и лекарство не надобно».

– Как вы понимаете эту пословицу?

Запомните, ребята, вкусно – не значит, что полезно для здоровья.

В городе Здоровье мы не можем пройти мимо Дома Физкультуры.

Физкультура и здоровье живут рядом. Физкультура и здоровье – лучшие друзья.

Слайд 4 (гиперссылка), показ Дома Физкультуры

Ученик:

– Я, друзья, хочу признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.

Ученица:

Всем зарядку делать надо,
Много пользы от неё,
А здоровье – вот награда
За усердие моё!

Неболейкина:

Чтоб здоровым быть всегда
Физкультура нам нужна.
Вы, ребята, не ленитесь,
На зарядку становитесь!

Ученик: Что такое физкультура? *(шагаем на месте)*

Дети: Тренировка и игра.

Ученица: Что такое физкультура? *(шагаем на месте)*

Дети: «Физ» и «куль», и «ту», и «ра».

Ученик: Руки вверх, руки вниз – *(остановились, руки вверх – вниз)*

Дети: Это «физ».

- Ученица:** Крутим шею словно руль – (круговое вращение головой)
Дети: Это «куль».
- Ученик:** Ловко прыгай в высоту – (прыжки на месте)
Дети: Это «ту».
- Ученица:** Бегай полчаса с утра – (бег на месте)
Дети: Это «ра».
- Хором:** Занимаясь этим делом – (шагаем на месте)
Станешь ловким, –
сильным, смелым!

Слайд 8

Неболейкина: Объясните смысл пословицы «Быстрого и ловкого болезнь не догонит».

Ребята, дружите с физкультурой – будете здоровы!

Следующий дом, в который мы зайдем, называется *Дом Чистоты*.

Слайд 4 (*гиперссылка*), показ *Дома Чистоты*

Соблюдение правил личной гигиены – закон для жителей города Здоровье. Грязные руки могут присниться им лишь в страшном сне.

Сценка «Страшный сон»

Мальчик:

Однажды летнею порой вернулся я домой.
Но, возвратившись с той прогулки,
Забыл я с мылом вымыть руки.
Ну, а микробы тут как тут –
Свою добычу стерегут.

1 микроб: Мы опасные микробы и живём повсюду.

2 микроб: Слышишь, Саша там кричит...

Мальчик: Руки мыть не буду!

1 микроб: Сядет ведь сейчас за стол с грязными руками.

2 микроб: Ну, а мы уж тут как тут, этого и ждали!

1 микроб: Попадём на пищу мы, а потом и в рот.

2 микроб: Там житьё у нас с тобой славное пойдёт!

1 микроб: Заболеет Саша скоро, ну, а нам и мало горя.

2 микроб: Мы, микробы, так считаем! В мыслях Сашу поедаем.

Мальчик:

Не пугайтесь – это сон,
но чему нас учит он?
Если хочешь быть здоров,
Обойтись без докторов,
С мылом крепко подружись
И мыть руки не ленись!

Неболейкина: Почему надо мыть руки как можно чаще? *(На руках скапливается микробов больше, чем на других участках тела. Грязными руками можно занести в рот болезнетворные бактерии и микробы, которые вызывают кишечные инфекции.)*

– Как защититься от микробов?

Слайд 9

Неболейкина: Чтобы защититься от микробов нужно всегда мыть руки с мылом, есть только мытые овощи и фрукты, есть только свежие продукты, не есть и не пить на улице.

Слайд 10

Ученица:

К сожалению, на свете
Есть еще грязнули-дети,
Скажем им без предисловья:
Чистота – залог здоровья!

Неболейкина: Скажите, ребята, как выглядит здоровый человек? Какой он? *(Бодрый, активный, весёлый, энергичный, сильный, выносливый, жизнерадостный, добрый, красивый, крепкий, подтянутый, ...)*

Слайд 11

Здоровый человек живет долго, болеет редко и, самое главное, здоровый человек – счастливый человек!

– Что означает выражение «Береги здоровье смолоду?»

Слайд 4 (гиперссылка), показ всех Домов

Сегодня вы побывали в Доме Воды, Еды, Физкультуры и Чистоты, повторили правила здорового образа жизни. На следующем занятии мы продолжим путешествие по городу Здоровье. Нас ждет Дом Гигиены, Спорта, Режимы и Хорошего настроения. Мы заглянем в гости к веселому Витаминчику. Впереди у нас еще много интересных встреч!

Слайд 12

Спасибо за работу! Будем здоровы?

Список источников:

1. Вечкина Е.Д., Планета здоровья / Читаем, учимся, играем. -2004, - №8.
2. Гайдина Л.И., Группа продленного дня, - М.: ВАКО, 2008.
3. Дереклеева Н.И., Справочник классного руководителя, - М.: ВАКО, 2005.

4. Жук Л.И., Часы веселых затей, - Мн.: Красико - Принт, 2000.
5. Мищенко Л.В., Классные часы для учащихся 1-4 класса, - Ярослав.: Ак. Развития, 2009.
6. Обухова Л.А., Новые 135 уроков здоровья. – М.: ВАКО, 2007.
7. Саляхова Л.И., Настольная книга классного руководителя, 1-4 классы, - М.: Глобус, 2009.
8. Театрализованные мероприятия для начальной школы/ сост. М.С. Умнова, - М.: Глобус, 2008.
9. images.yandex.ru/yandsearch
10. kuharka.com

Игра- викторина: "Питание и здоровье"

Размещено: Екатерина Николаевна Селютина - чт, 03/03/2011 - 11:48

Данные об авторе

Автор(ы):

Селютина Е.Н.

Место работы, должность:

МОУ "СОШ №14" имени А.М.Мамонова

Регион:

Белгородская область

Характеристики урока (занятия)

Уровень образования:

среднее (полное) общее образование

Целевая аудитория:

Классный руководитель

Класс(ы):

6 класс

Предмет(ы):

Внеклассная работа

Цель урока:

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Используемое оборудование:

плакаты “режим питания”, “Здоровый образ жизни”, “Ягоды”,

рисунки ребят о здоровом образе жизни,

презентация

Краткое описание:

Внеклассное мероприятие в 6 классах в форме игры-викторины. Направлено на воспитание у учащихся норм и правил здорового образа жизни. В ходе мероприятия учащиеся выполняют ряд заданий: отгадывают загадки и пословицы о здоровом питании, создают группы продуктов по пищевой совместимости, составляют правильный режим питания

Вступительное слово учителя.

Ребята, сегодня на классном часе, поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание... Эти слова мы произносим довольно часто. Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование, и в анкетах был вопрос, что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и

получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье? Древние греки, например, мало болели, но долго жили? Отчего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили

разбавленным, много двигались).

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

Викторина “Витамины”

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

Какие витамины вы знаете?

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Работа с плакатом “Ягоды”.

Рассказ ученика о витаминах. Показ презентации.

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

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, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёт от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Игра – упражнение “Притяжение”

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

Ребята, к нам в школу пришла посылка. Почтальон Печкин... (стихотворение)

Выступление повара школьной столовой. Показ презентации “Основные питательные вещества”.

Как видите из таблицы, все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Игра “Знатоки”

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Отгадать сказки по отрывку из текста.

“Мишкина каша” Н. Носова

“Каша из топора” Русская народная сказка

Ребята, Т.Н., уже говорила о том, что нужно соблюдать режим. Сейчас посмотрим сценку “Режим дня”.

А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

Работа с плакатом “Режим питания 6-классников”.

Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным? Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима). Цитата М.В. Ломоносова, на доске, “Матерью здоровья является умеренное употребление пищи”.

Сегодня люди начали изучать питание предков.

Рассказ ученика о русской кухне. Показ презентации “Блюда русской кухни”

Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

Сценарий внеклассного мероприятия в 3 «А» классе

Учитель. Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. Сегодня мы ещё раз поговорим о правильном питании. Вас ждут испытания. Мы разделимся на 2 команды. Команда «Изюминка» и команда «Витаминка». Есть судьи...

Участники игры строятся в команды.

Учитель. Команда "Изюминка" готова? Команда "Витаминка" готова? Начинаем. Мне будут помогать ведущие.

Ведущий 1. Представьте, что сейчас утро. Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, успели умыться, почистить зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. У меня к вам есть задание.

1 задание. Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочке. По очереди или по 3 человека от команды. (По 2–3 мешочка на команду.)

2 задание. "Сорока кашу варила".

Составь рецепт приготовления манной каши Для "Изюминки". Составить рецепт рисовой каши для "Витаминки". (Выдаются ручки и листочки)

Ведущий1. Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят "мало каши ел". В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят "с ним каши не сваришь".

Ведущий 2

Есть такая поговорка «Хлеб на стол, так и стол – престол». Какая же еда без хлеба?

3 задание. Правильно составить пословицу про хлеб. (Написать первую часть пословицы правильно на листочке, а вторую часть от пословицы при-соединить)

1. Худ обед, когда хлеба нет.
2. Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
3. Не сиди на печи, коль хочешь есть калачи.
4. Хлеб всему голова.
5. Хлеб на стол, так и стол престол.

Ведущий1. С завтраком обе команды справились успешно. Но время идет вперед. Наступает время обеда. Проголодались? Мыть руки – и за стол.. Но кто-то отказывается от обеда.

Сценка «Здоровье в саду и на грядке».

Ведущий. Юля плохо кушает,

Никого не слушает

Мама. Съешь яичко, Юлечка! Илона

Юля. Не хочу, мамулечка! Соня.

Мама. Съешь с колбаской бутерброд.

Юля прикрывает рот.

Мама. Супик?

Юля. Нет.

Мама. Котлетку?

Юля. Нет.

Мама. Стынет Юлечкин обед.

Мама. Что с тобою, Юлечка?

Юля. Ничего, мамулечка!

Мама . Сделай, доченька, глоточек,

Проглоти еще кусочек.

Пожалей нас, Юлечка!

Юля. Не могу, мамулечка!

Учитель Мама с бабушкой в слезах –

Таает Юля на глазах.

Мама градусник берет.

(Вбегает Доктор и отнимает градусник)

Доктор. Нет у Юли аппетита? Дима.

Только вижу, что она,

Безусловно не больна.

А тебе скажу, девица:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

(Выходят овощи)

Юля в удивлении ходит среди овощей.

Юля. Сколько овощей! А для чего они?

Доктор. Я подскажу тебе:

Овощи и фрукты

Любят бабушки и дети

И все-все на свете.

Юля. Кто из вас, овощей,

И вкуснее, и нежнее?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Овощи рассказывают о себе.

Овощи: Кто из нас, овощей, и вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

2-й ведущий: Выскочил горошек - ну и хвастунишка!

Горошек (весело):

Я такой хороший зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу.

1-й ведущий: От обиды покраснев, свекла проворчала:

Свекла (важно):

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала:

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай —

Лучше свеклы нету!

Капуста (перебивая):

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи!

А какие вкусные

Пирожки капустные!

Зайчики-плутишки

Любят кочерыжки.

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.

Огурец (задорно):

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу вас угостить!

Редиска: (скромно):

Я - румяная редиска.

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо):

Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку —

Будешь ты тогда, дружок, крепким,

сильным, ловким!

2-й ведущий: Тут надулся помидор и промолвил строго:

Помидор: Не болтай, морковка, вздор.

Помолчи немного!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

Дети: Витаминов много в нем.

Мы его охотно пьем!

1-й ведущий: У окна поставьте ящик,

Поливайте только чаще,

И тогда, как верный друг,

К вам придет зеленый.. Лук..

Лук: Я - приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг.

Я - простой зеленый лук.

Картошка: Я, картошка, так скромна,

Слова не сказала.

Но картошка всем нужна:

И большим, и малым.

2-й ведущий: Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!

Слышен стук в дверь. Овощи в испуге приседают на пол.

Входит Айболит.

Все : Это доктор Айболит!

Айболит: Ну, конечно, это я.

Что вы спорите, друзья?

Баклажан: Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней и всех нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Баклажанная икра так, полезна, так вкусна

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить

Все без исключения!

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.

Юля. Начинаю понимать.

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот,

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь – на огород.

Учитель. И сказала громко Юля:

Юля. Накорми меня, мамуля!

Учитель. Ай да овощи. Смогли убедить девочку.

Ведущий 2. А теперь отгадайте загадки про овощи:

1 команде. Лето целое старалась, одевалась, одевалась,
А как осень подошла, нам одежки отдала.

Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.

(Капуста.)

2.Снаружи красна, внутри бела,

На голове хохолок – зеленый лесок.

(Редиска.)

1.Развалились в беспорядке на своей перине – грядке

Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат

Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.

(Огурцы.)

2.Золотая голова велика, тяжела

Золотая голова отдохнуть прилегла

Голова велика, только шея тонка.

(Тыква.)

1. Оранжевый нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только оранжевый нос.

(ответ: морковь)

2.Он никогда и никого

Не обижал на свете.

Чего же плачут от него

И взрослые и дети?

(ответ: лук)

Ведущий 1. К обеду на первое сварим из овощей суп. А вот какой суп сварила Баба-Яга.
Суп от Бабы-Яги.

Суп варить Яга решила.

Змей сушёных накрошила.

развела большой костёр

и поставила котёл.

между сосен и полянок

собрала ведро поганок

поскакала за бугор —

отыскала мухомор.

притащила свежей тины,

Волчьих ягод три корзины

для отравы — белены.

Супчик вышел — то, что надо:

Целых двадцать литров яда!

1 задание. К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Команды по жребии идут

на рыбалку. (Детям надо выловить как можно больше рыб и назвать их. Рыбы

разбросаны по полу, а у играющих завязаны глаза.)

Ведущий 2. После обеда прошло больше трех часов, мы проведем конкурс "Заморить червячка". Заодно проверим вашу память и внимание.

1 задание. Игра " Запомни фрукты"

Картинки с фруктами. Участникам необходимо в течение 15 секунд запомнить

расположение фруктов (муляжи).

Ведущий 2.

2 задание. Отгадайте загадки.

1. С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

(ответ: апельсин)

2. Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень.

(ответ: лимон)

1. Он на юге вырос
В гроздь плоды свои собрал.
А суровою зимой
Придет изюмом к нам домой.

(ответ: виноград)

2. Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

(ответ: малина)

1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки. ответ: яблоко

? Учитель. Давайте проведём физминутку. «Виноградинки».

Игра:

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Ведущий 1. Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трех дней.
Задание 1.

-Какие напитки вы знаете? (Какая команда назовет последний напиток, та и победит).

Задание 2. Игра – эстафета "Принеси воды". 2 ложки, 2 тарелки, 2 банки

Дети по очереди ложкой переносят воду из тарелки в стакан.

Ведущий 2. Всякому нужен и обед и ужин. Ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Надо есть только легкоусвояемую пищу: молоко, сыр, овощи, фрукты.

Задание 1. "Молочный аукцион".

Что можно сделать из молока? Какая команда назовет последний продукт из молока, та и победит.

(Кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.)

Частушки

1. Посидим у самовара и частушки сочиним
Про здоровое питание рассказать мы вам хотим.

-2. Лучше лука и морковки нет на свете овощей.
Мы добавили их в гречку, ешь скорей и не болей.

-3. Вы не пейте газировки, не балуйте с чипсами.

Соки, фрукты, каша, хлеб – вот хороший вам обед.

-4. Пейте, дети, молоко, ешьте, дети, кашу,
Думать будете легко, выглядеть всё краше!

-5. Таня вместо газировки утром выпила компот.
И теперь у нашей Тани не болит весь день живот.

-6. Ходит Соня как Кошей каш не ест, не ест и шей,
Падает от слабости, любит только сладости.

-7. Чтобы быть всегда здоровым, бодрым, стройным и весёлым,
Надо кушать помидоры, фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед, а на ужин – винегрет.

8.- Чипсы, кола – ерунда! Каша, зелень – вот еда!
Как зайдём мы в огород- витаминов полон рот:
И петрушка и лучок, сельдерей и чесночок.

9.- Эй, дружок кидай в салат сельдерей, щавель, шпинат
И петрушку, и салат, в них для нас здоровья клад!
-Ой, подруженька – подружка, ты, послушай-ка, секрет:
Кто чеснок употребляет, не болеет много лет!
Он микробов «душит», людям верно служит!

10.- Мы частушки сочинили и представили на суд.
Про здоровое питание наши вам стихи не врут.

Кричалки для каждой команды. По очереди.

Учитель. - 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.