

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кадетская школа №82 имени Героя Советского Союза Ильдара Маннанова»

**Сценарии классных часов, внеклассных мероприятий,
викторин
по теме «Здоровое питание»**



**Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровая пища»
для обучающихся 1 – 4 классов**

Цели: закрепление знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище; воспитание чувства ответственности за свое здоровье; формирование активного и познавательного интереса к окружающему миру.

Оборудование: анкеты-тесты; рисунки ягод, фруктов, овощей, трав; текст «Про чай»; разные сорта чая; заваренный чай; чашки; магнитофон; акварель; гуашь, маркеры, карандаши; альбомные листы.

Ход мероприятия:

Сегодня мы будем говорить о здоровом питании человека. Что можно сказать о полезном и вкусном в еде? (Полезно – не всегда вкусно. Вкусно – не всегда полезно.) **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.

А сейчас надо будет ответить на ряд вопросов:

- Что самое главное в питании? (Разнообразие в питании.)
- Почему люди обязательно должны употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты, овощи? (В них содержатся витамины)

Игра «Знайка - угадайка»:

Учитель читает небольшие стихотворения, а ребята должны назвать о каком витамине идет речь и какую роль он играет.

*Никогда не унываю и улыбка на лице
Потому что принимаю витамины А, В, С.*

(Витамин А очень важен для зрения).

*Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.*

(Витамин В способствует хорошей работе сердца).

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

(Витамин D способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, рыбьем жире).

*Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.*

Без болезней лучше жить!

(Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям).

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(хором) А еще в фруктах и овощах есть клетчатка. Она как мочалка, чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягоды – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

Игра «Узнай рисунок».

По всему кабинету развешаны рисунки разных овощей и фруктов. Каждый рисунок повторяется столько раз, сколько играет команд. Команды собирают и подписывают с обратной стороны, что изображено на них. Дополнительный балл получает команда, если вспомнит загадку к рисунку.

Подведение итогов.

Конкурс «Здоровая пища». Представьте, что вы директор магазина под названием «Здоровая пища». Изобразите прилавки магазина с необходимым товаром.

(Дети рисуют на альбомных листах магазин и продукты здорового питания).

Подведение итогов.

Рефлексия:

- Как вы понимаете, что такое полезная и здоровая пища? Проведём анкетирование.

1. У тебя есть деньги. Что ты купишь на них на завтрак:

сок, творожный сырок, банан;

лимонад, чупа-чупс, чипсы.

2. Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь:

пирожное, шоколадные конфеты, мороженое, чай;

картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

печенье, бутерброды, лимонад

3. У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Что ты выберешь на обед:

- макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;

- жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;

- салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с мясом, компот.

4. Напиши, какое блюдо ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе и оно тебе понравилось).

Подведение итогов: выявляются ученики, которые активно работали, давали правильные ответы. Вручаются сертификаты «Знатоки здоровой пищи».

Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровье в саду, на грядке»

ЦЕЛЬ: формирование отношения к правильному питанию как основной части здорового образа жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ: карточки с изображением полезных продуктов, овощей и фруктов, муляжи овощей и фруктов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДАЯ ЧАСТЬ.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
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 ходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё и питание, потому что « мы – это то, что мы едим». Так говорится в поговорке. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восстановить могут только овощи и фрукты.

Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах, в овощах; о том как правильно питаться, чтобы не болеть.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Ребята читают стихи об овощах и фруктах.

Удивляется народ:

Что за чудо-огород?

Здесь редис есть и салат,

Лук, петрушка и шпинат.
Помидоры, огурцы
Зреют дружно - молодцы!
И картофель, и капуста
Растут на грядках густо-густо.

И все дружно говорят:
"Мы растём здесь для ребят.
За усердие и труд
Урожай весь соберут".

Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!

Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете.

Спелый, сочный апельсин -
В фруктах первый витамин.
До чего же он хорош
И на солнышко похож.

А я дыня – желтый бок.
Кто тут, дети, занемог?
Вкусная, медовая,
Прогоню хворобу я.
Круглый я и гладкий,
Большой, тяжелый, сладкий.
Мякоть моя красная –
Снадобье прекрасное.

Я - заморский гость, банан,
Переплыл я океан.
Меня солнце попросило
Передать свою вам силу.

У меня колючий бок,
На макушке – хохолок.
Замечательный на вкус,
Ананасом я зовусь.
Мы за столик сели,
Фартучки надели,
Будем есть мы фрукты –
Вкусные продукты

Инсценировка « Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!»

(Входят два поварёнка и поют)

Ложкин.

Привет, Поварёжкин!

Поварёжкин.

Здорово, друг Ложкин!

Что на обед?

Ложкин.

У меня – винегрет!

Поварёжкин.

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

Ложкин.

Ходил вечерком я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

Поварёжкин.

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

Конкурс загадок об овощах.

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.)

Конкурс загадок о фруктах.

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.)

Игра «Угадай, кто я?»

Дети наугад достают из мешочка муляжи овощей и фруктов(карточки с картинками) и называют их.

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.

- Ребята, чтобы правильно питаться, нужно соблюдать два условия:
умеренность и разнообразие.

- Что такое «умеренность?»

Древние людям принадлежат мудрые слова «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

- Что значит «разнообразие?»

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мёд. гречка. изюм, масло), другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды. Зелень, капуста, морковь, бананы)

Подведём теперь итог.
Чтоб расти, нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдёт ни так, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

ИТОГ

- Награждение победителей грамотами.
- Вручение детям фруктов.

ВИКТОРИНА для 1-2 классов

«Задания Айболита»

Обучающиеся каждого класса отвечают на заданные вопросы и задания, при этом засекается время выполнения работы. По итогам викторины (правильных ответов и наименьшего времени) выявляется победитель.

1. Если согласны с утверждением, то обведите цифру, если не согласны, то зачеркните.

Витамин А улучшает зрение.

Белков много содержится в хлебе.

Жиры и углеводы дают организму энергию.

Для здоровья вредно соблюдать режим питания.

Для здоровья полезно есть отварную пищу.

Правильное питание необходимо для роста и развития организма.

2. Составь пословицы о здоровье.

Быстрого и ловкого...

его разум дарит.

Здоровье не купишь...

дороже всего.

Ум да здоровье...

болезнь не возьмёт.

Кто не умерен в еде ...

враг себе.

3. Переставляя буквы, разгадай слова и запиши, что помогает человеку быть здоровым.

д	е	и	в	ж	н	е	и
---	---	---	---	---	---	---	---

е	ж	р	м	и
---	---	---	---	---

и	т	п	а	и	н	е
---	---	---	---	---	---	---

Внеклассное мероприятие «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» для обучающихся 5-8 классов

Цель: изучить свои органы пищеварения, их необходимость организму; научиться питаться правильно, заботиться о своём здоровье.

1. Оргмомент.

Сегодня мы будем постигать тайны главного чуда света - человека.

В.Г.Белинский (литературный критик) говорил: « Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм - это целостная, очень сложная система. Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод».

И чем больше мы будем получать знаний о человеческом организме, тем чаще будем вспоминать эти слова. В этом нам предстоит сегодня убедиться.

2. Основная часть.

Ребята, как вы думаете, что поможет человеку быть здоровым? (Здоровое питание)

А какая система органов человека отвечает за питание? (Пищеварительная система)

- Сегодня наш кабинет превратится в научную лабораторию, а мы с вами – в исследователей. И исследовать мы будем нашу пищеварительную систему и наше питание. Каждый из вас изучал нужную литературу, и вот пришло время поделиться своими открытиями с одноклассниками.

У каждого на парте лежит “Лист исследования”. Туда мы и будем вносить то, что узнаем.

Ребята – эксперты по очереди выступают со своими вопросами.

1. 1 эксперт: А сейчас мы проникнем в тайны процесса, который называется пищеварением. Благодаря нему все клетки нашего организма получают питание. Для того чтобы весь организм человека был накормлен, природа создала в нем самую фабрику-кухню, которая представляет собой очень длинный конвейер. Его длина равна 10 метрам. Сначала пища попадает в РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ. Мы пережёвываем её зубами, перемешиваем языком. Уже здесь пища начинает перевариваться при помощи слюны. Из рта через ГЛОТКУ пища в виде кашицы отправляется дальше в ПИЩЕВОД, во второй отсек нашей фабрики. -С помощью специальных мышц, расположенных в стенках пищевода, пища следует вниз, и оказывается в тесной маленькой пещере - ЖЕЛУДКЕ.

2. 2 эксперт: Без еды наш желудок похож на спущенный воздушный шарик, а когда мы его заполним едой, то он растянется и превратится в целую пещеру. Стенки в желудке шероховатые, из них сочится ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК. Он постепенно пропитывает всю пищу и растворяет даже твердые леденцы до

жидкой каши. Из желудка пища поступает в Кишечник. Он состоит из ТОНКОЙ и ТОЛСТОЙ кишки. Большую роль в пищеварении играет печень. ПЕЧЕНЬ выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения - ЖЕЛЧЬ. Частицы питательных веществ через стенки кишечника всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу.

Вся эта сложная работа называется ПЕРЕВАРИВАНИЕМ ПИЩИ и этот процесс длится 3- 4 часа.

-Для чего же мы едим?

- Хорошо, то, что питаться нам с вами необходимо это мы выяснили. Но вся ли пища полезна? Посмотрите на доску.

Всё ли верно в этих советах? Исправь ошибки.

(Старайся питаться однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей. Гораздо вреднее овощи и фрукты. Утром, никогда не завтракай. Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.)

Молодцы.

Работа в группах

Составляем меню на обед. Выбираем представителя, который будет ваше меню защищать. На задание 2 минуты.

(У детей на парте карточки с названиями продуктов: каша, кефир, хлеб, картофель, геркулес, гречка, мясо, яйцо, молоко, творог, рыба, растительное масло, торт, сливочное масло, сметана, шоколадные конфеты, морковь, яблоко, шиповник, апельсин).

Время вышло.

По одному представителю к доске. А вы запишите в лист исследователя то меню, которое вам больше всего понравилось.

(обсуждение меню)

Вы уже знаете, что в продуктах питания обычно преобладает одно какое-либо вещество: жиры, белки или углеводы. Кроме этих трёх компонентов есть еще и витамины.

Продолжаем наше исследование.

3 эксперт: Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим:

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

Жиры - продовольственные и топливные склады (склад еды, топлива, одежды), прежде всего, строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным

материалом» тела. Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана - дарят нам жиры.

-ДЛЯ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ ЖИРЫ?

-В каких продуктах они содержатся?

Продолжаем работу в листах исследователей.

4 эксперт: Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть.

В молоке и в мясе тоже. Здесь белок тебе поможет.

Белок - служит основным «строительным материалом» для тела человека.

Он нужен, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням, могли им сопротивляться. Белки - это пища для мозга.

Белки содержатся в твороге, яйцах, мясе, рыбе, горохе.

Для чего организму нужны белки?

-В каких продуктах они содержатся?

5 эксперт: Все все крупы -

Удивительная группа -

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы,

Нам клетчатку посылают,

И энергией питают.

Углеводы (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом.

Люди, занятые физическим трудом, активно занимающиеся спортом, могут потреблять больше углеводов, чем те, кто мало двигается, больше сидит за письменным столом, телевизором, компьютером.

Углеводы главный поставщик энергии для тела. Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты - дарят нам углеводы.

КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯЮТ УГЛЕВОДЫ?

-В каких продуктах их можно найти?

Что записали в лист исследователей?

- Еще один из главных компонентов питания- **ВИТАМИНЫ**.

6 эксперт: Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели – появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель

Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Вывод: витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Для чего нужны витамины?

В каких продуктах их больше всего?

(Витамины для сохранения и укрепления здоровья. Овощи и фрукты.)

-Важно знать какие полезные вещества находятся в пище, ведь:

Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма – всё это и многое другое зависит от правильного питания, от приёма разнообразной пищи.

Из каких компонентов состоит наша привычная еда, мы сейчас исследуем.

7. Практическая работа

У., Посмотрите, что у меня на столе? (молочная продукция со школьной столовой и чипсы).

Давайте изучим этикетки этих продуктов. Распечатки у каждого на столе. Белый лист №3.

На них указано, какие питательные вещества, и в каком количестве содержатся в этих продуктах. ИТАК:

- Итак, давайте сделаем вывод, какой продукт полезнее? Конечно же, молочная продукция. Что записали в лист исследования? (что содержится в молоке?)

Чем же полезно молоко?

Ученые хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго работали с молоком.

Однажды вечером оставили на кухне в теплом месте стакан сырого молока. И как вы думаете, что они увидели утром?

Вместо молока они увидели в стакане простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Вот молоко и рассказало, что содержит жир.

Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога.

Вскоре ученые выяснили, что творог- это белок, похожий на яичный.

Без белков прожить нельзя, их ничем не заменишь в пище. И выяснилось, что в одном стакане молока белков столько же сколько в двух яйцах.

Чтобы быть здоровым каждый ребенок в день должен употребить хотя бы 1 стакан молока.

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.

Подведение итогов.