

## Открытое внеклассное мероприятие

### 4 класс "Секреты здорового питания"

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:**

Мультимедиа-проектор, экран.

Карточки с изображением продуктов.

#### Ход занятия

#### 1. Создание психологической комфортности на уроке

– Посмотрите на солнышко на доске. Что необычного? *(Нет лучиков.)*

– Давайте подберём нашему солнышку необычные разноцветные лучи. Каждый лучик отличается настроением, т.е. цветом. Пусть каждая группа выберет свой лучик, и обоснует выбор. Какие ассоциации у вас возникли?

*(Группа выбирает лучик, дети подходят к солнцу, прикрепляют лучик своего цвета.)*

Примерные ответы учащихся.

– Наша группа выбрала жёлтый лучик, как солнышко. И настроение у нас солнечное, много энергии. Жёлтый цвет – это цвет тепла. Хотелось, чтобы на нашем занятии была **тёплая** атмосфера.

– **А мы выбрали зелёного цвета лучик, настроение спокойное. Зелёный цвет – пробуждение природы. Пусть наше занятие будет живым.**

– Мы выбрали синий цвет. Это цвет воды. Хочется получить море знаний. Пусть наше занятие будет **познавательным**.

**Учитель:** А я немного тревожусь. У нас необычное занятие. У нас сегодня гости. Я выбираю красный цвет. Красный – это праздничный цвет, а всё праздничное запоминается надолго. Пусть наше занятие будет **запоминающимся**.

*(На доске появляется солнышко с цветными лучиками, которые предложили дети.)*

– **Цель нашего занятия** – сделать его познавательным, полезным, тёплым, запоминающимся, живым. Тогда в путь!

## **2. Актуализация знаний**

**Учитель:** Время жизни для вас, ребята, выбрали родители, а образ жизни каждый из вас выбирает сам.

Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

- Давайте вспомним, что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?

*(Ученики говорят, что для них значит это слово.)*

• Здоровье — это когда тебе хорошо.

• Здоровье — это когда ничего не болит.

Здоровье — это когда человеку весело и комфортно.

• Здоровье — это красота.

• Здоровье — это сила.

• Здоровье — это выносливость.

• Здоровье — это гармония.

**Учитель:** Сегодня мы проведем наше занятие в виде соревнования команд. За каждый правильный ответ команда будет получать бонусы. Предоставим слово нашим командам.

### **Знакомство с командой «Неболейки»:**

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

### **Знакомство с командой «Крепыши»**

Чтобы правильно питаться,

Мы дадим Вам наш совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет.

### **Знакомство с командой «Витаминки»**

Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.

**Учитель:** Наши команды готовы и мы начинаем.

– Сегодня мы продолжим разговор о правилах здоровой жизни, в частности о правильном питании .

Первым таким правилом является, как мы выяснили на прошлом уроке, выполнение режима дня.

– Что такое режим дня?

**Ученики.** Режим дня – это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течение дня.– Правильно. А зачем нужно соблюдать режим дня?

**Ученики.** Режим дня необходимо соблюдать, чтобы сохранять правильный ритм работы. Быть здоровыми.

**Учитель:** Верно. И главное, что режим дня надо соблюдать с раннего детства. Ведь «к чему в молодости привыкнешь, от того в старости не скоро отвыкнешь».  
Давайте послушаем ваш распорядок дня.

*(Дети зачитывают свой режим дня, обсуждают его.)*

– Что необходимо учитывать, составляя свой распорядок дня? **Ученики.** Ложиться спать не позднее 21 часа.

– Утром отвести время для гимнастики, водных процедур.

– Обязательно правильно и вовремя питаться, отвести время на завтрак, обед, ужин.

– Не забывать об уроках, но и найти время для прогулки.

### **3. Тема урока**

– У здорового человека – здоровый сон и здоровый отменный ... АППЕТИТ!

- Сегодня мы и будем говорить о секретах правильного питания.

Девизом нашего занятия будут слова великого учёного и врача XI века Авиценны: **«В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок»**– Как вы понимаете слова этого учёного?

*(Ответы детей)*

– Для начала предлагаю гимнастику для ума. Соберите рассыпавшиеся буквы, и вы

О З А  
 А Я Ё      ЗАВТРАК  
 Ф В П  
 Д Т Э  
 Р Ш Щ  
 Ъ Ь А  
 Г К Ж

узнаете зашифрованное слово.

– Правильно . Это завтрак. Он, ребята, очень важен. Ночью организм поддерживается запасами жира. Если не пополнять, то запасы исчерпаются. Как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

– А теперь давайте «построим» наш завтрак и выясним, какие «строительные материалы» вы брали сегодня на завтрак, который требуется нашему организму утром. Для этого поиграем **в игру**

### «УГАДАЙ СЛОВО»

**1 группа.**

к	б	К	ж	А	т	я	в	ф	е	с	н	т	я
а	Л	г	Ь	з	и	ю	б	р	ш	д	ж	э	ф
с	п	Ц	ш	д	э	И	у	ы	м	а	а	а	Й

**(КАЛЬЦИЙ)**

**2 группа**

Ф	о	а	б	в	р	г	О	и	а	т	л
г	д	С	е	о	ж	л	э	Ф	щ	з	х
з	и	й	Ф	к	л	п	к	у	Р	ж	ь

**(ФОСФОР)**

**3 группа**

М	б	в	д	А	с	р	к	в	б	э	ж
ф	Г	к	ж	з	ы	Н	л	д	д	ж	ю
т	Н	г	р	ш	Й	м	т	ь	а	Й	ь

**(МАГНИЙ)**

#### 4 группа

Ж	е	а	б	в	Е	д	э	ж	с	ц	у
г	к	Л	Е	р	м	о	т	ь	ю	л	ц
й	д	п	р	х	З	ь	в	О	ф	ы	п

#### (ЖЕЛЕЗО)

#### 5 группа

М	ю	я	ы	а	б	ю	щ
у	Е	в	ь	ь	г	к	щ
э	о	Д	щ	ш	Ь	к	к

#### (МЕДЬ)

– Кальций, фосфор, магний, железо, медь – эти вещества нужны для строительства здорового организма. Употреблять их нужно в течение всего дня.

– Теперь давайте выясним, в каких же продуктах содержатся эти вещества?

#### Игра «Соедини друзей»

Кальций    молочные продукты банан  
Фосфор    рыба мясо кукуруза  
Магний    рожь овёс яйцо гречиха  
Железо    яблоко смородина  
Медь      гречка тыква лук

– Ну и, конечно, ни один завтрак, обед, ужин не обходится без этого наиважнейшего продукта.

Пышный, мягкий, пропеченный,  
Подрумяненный слегка  
Он с горбушкой золочёной  
Шёл к тебе издалека.  
В нём – здоровье, наша сила,  
В нём – чудесное тепло.  
Много рук его растило  
Сохраняло, берегло.

**Учитель:** - Вы правильно говорите. Это хлеб. Что вы знаете о хлебе?

**Ученики.** К хлебу надо относиться бережно.

– Хлеб необходим организму, потому что он богат растительными белками.

– Хлеб является источниками витаминов В, Е.

- Хлеб способствует правильному обмену веществ.
- Все злаковые культуры богаты магнием.
- Не зря люди ласково называют его ХЛЕБУШКО, сложили о нём много пословиц и поговорок.

**Учитель:** – А сейчас послушайте небольшую историю.

В одном городе жил-был мальчик. Он очень любил есть куриные яйца. Всегда ел одно яйцо на завтрак. Но однажды он узнал, что в одном курином яйце содержится 12

различных витаминов, особенно А и Д, которые очень нужны растущему организму. И чтобы быстрее вырасти, стал есть яйца и на завтрак, и на обед, и на ужин. Ел, Ел, Ел...

Как вы думаете, ребята, он быстро вырос?

*(Ответы детей.)*

Вспомните девиз нашего урока. *(Слова Авиценны)* «**В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок**»

**УЧИТЕЛЬ:** - Добавим к этому: всё хорошо в меру.

**Учитель:** А что вы можете рассказать о яйцах?

**Ученик:** - Яйца могут вызвать у человека аллергию, а во-вторых, частое употребление этого продукта способствует образованию в крови клеток, которые суживают сосуды. А это очень вредно. Поэтому 1-2 яйца в неделю достаточно.

**Учитель:** В одной старинной книге написано, что здоровое питание человека основано на «трёх китах»

Как вы думаете, на каких китах?

*(Ответы детей.)*

Правильно.



**Учитель:** Такое питание называется РАЦИОНАЛЬНЫМ, что в переводе с латинского означает «разумное», « правильное ».

– 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.

– Посмотрите на пирамиду [питания](#).

**Это пищевая пирамида** направлена на демонстрацию здорового и сбалансированного [питания](#). Пирамида питания – схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами.

**Учитель:** Хотите выстроить ее для себя? Нет проблем.

**Учитель:** На доске изображен равнобедренный треугольник, который является основой для построения этой пирамиды. Вся конструкция держится на основании, **которое представляет собой самый большой кирпич.**

На него следует “уложить” два кирпича меньшим размером, и т.д., увенчать пирамиду следует одним небольшим треугольником.

- **Что означают эти шесть неравных кирпичиков?** Об этом мы сейчас и поговорим.

**1 группа:** самый большой кирпич представляет собой **зерновой сектор**.

Это цельнозерновые продукты, которые и **составляют основание пищевой пирамиды**. Это **рис, крупы, макаронные изделия**.

**2 группа:** А вот овощи и фрукты расположились на основании нашего сооружения, и представляют собой две отдельные группы, то есть **второй и третий кирпичики**. Важно включать в свой рацион овощи и фрукты ярко-желтых, оранжевых и красных цветов.

**3 группа:** **Четвертым является мясной кирпич**, это означает, что в нашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба, творог.

**1 группа:** **Пятый кирпич является молочным**, кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет.

**3 группа:** **Шестой кирпичик** считается жиросодержащим, но ни в коей мере не жирным.

В этот сектор входят орехи, животные и растительные масла, которые очень полезны для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, а продукты, находящиеся на вершине следует избегать или употреблять реже.

**Учитель:** Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

**Учитель:** Кроме белков, жиров и углеводов человеку необходимы витамины.

А где спрятаны витамины? Отгадайте!

**Учитель:** Но, ребята, вы должны знать и запомнить продукты, которые наносят больше вреда нашему организму, нежели пользы это - чипсы, сухарики, кириешки, лимонад, пепси, кока-кола и др. (Слайд)

**Учитель:**

И еще один важный момент: секреты правильного питания.

Многие учащиеся и взрослые сами нарушают принципы питания. Послушайте и отметьте для себя, что вы делаете так или нет с помощью нашего светофора.

**Основные недостатки в питании учащихся:**

- 1 - Я не завтракаю по утрам;
- 2 - У меня нет постоянного времени питания;
- 3 - У меня неполноценное или избыточное питание;
- 4 - Я поздно принимаю пищу и т.д.

**Учитель:** ребята, назовите

**Три общих правила, которые должен знать каждый человек.**

**1. Питаться разнообразно.**

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

**2. Питаться регулярно.**

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

**3. Не быть жадными в еде.**

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

А сейчас давайте постараемся запомнить **«Светофор питания»:**

**1 группа Вот горит зелёный свет,**

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

**2 группа Жёлтый свет - это продукты,**

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека



три бидона молока -  
это всё полезно очень,  
ешьте через день по очереди.

**3 группа** Тот, кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

**Красный свет** подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Учитель:** - А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1. Я бы хотел стать более....
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...
4. Дома я обязательно расскажу о...

**Учитель:** Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

**Не зря великий Брехман сказал: «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**Учитель:** Каждая команда подсчитывает количество набранных баллов. Команда-победительница получает в подарок корзину с самыми полезными продуктами для здорового и рационального питания.

