

Внеклассное занятие в 4 классе.

«Правильное питание – основа здоровья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, формирование культуры здорового питания.

Задачи:

- Расширить знания детей о продуктах здорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

Ход занятия

I. Организационный момент

II. Введение в тему

1. Инсценировка стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд.
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек!
Проглоти ещё кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в слезах -
Таёт Юля на глазах!
Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица.
Все едят; и зверь и птица.

От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс,
Кость грызёт дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мёд.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Учитель. Вы послушали стихотворение С. Михалкова. Кто догадался, чему будет сегодня посвящено наше занятие? (Ответы детей)

Да, ребята, сегодня мы поговорим о правильном питании.

2. Самые полезные продукты.

Что же мы называем правильным питанием, здоровой пищей? (Ответы детей)

А кто знает, какие же важные вещества, содержащиеся в продуктах, нужны человеку для нормальной жизни? (Ответы детей)

Но, прежде чем мы постараемся ответить на этот важный вопрос, отгадайте загадки, которые вы будете загадывать друг другу. (Дети загадывают подготовленные загадки)

1. Вильнет хвостом туда-сюда –
И нет её, и нет следа. (Рыба)

2. Как репка жёлт, со всех сторон,
Чем больше дыр, тем лучше он. (Сыр)

3. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (Картофель)

4. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь, в птицу
Может превратиться. (Яйцо)

5. Черна, мала крошка,
Соберут ее немножко,
В воде поварят,
Кто съест - похвалит (Гречневая каша)

6. Расколи его - будет зернышко,
Посади его - будет солнышко. (Подсолнух)

7. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный ... (Творожок)
8. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)
9. Девушка укуталась в листья над грядкой,
Выбилась только кудрявая прядка.
Одета она в золотую кольчугу -
Плотно колечки прижаты друг к другу. (Кукуруза)
10. Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда ни приду,
Всех до слез доведу. (Лук)
11. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина)
12. Раскололся тесный домик
На две половинки,
И посыпались в ладони
Бусинки-дробинки. (Горох)
13. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики –
Из далекой Африки. (Апельсин)
14. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)
15. Лето целое старалась
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок. (Капуста)
16. Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)
17. Жидкое, а не вода,
Белое, а не снег. (Молоко)
18. Отгадать легко и быстро
Мягкий, пышный и душистый
Он и черный, он и белый
А бывает подгорелый. (Хлеб)
19. Очень любят дети
Холодок в пакете.

Холодок, холодок,
Дай лизнуть тебя разок! (Мороженое)

После того как дети называют отгадки, появляются картинки.

III. Работа над темой

1. Из чего состоит наша пища

Учитель. Для нормальной деятельности организму требуются питательные различные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Жиры – основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Но очень много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Но в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины. Слово “витамины” обозначает “дающие жизнь”.

Кстати, витамины есть не только в растительной, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

2. Правильное питание - что это?

Учитель. Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели какие продукты, содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Перед едой мой с мылом руки;
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом;
4. Во время еды не разговаривай и не читай;
5. Ешь в меру, не переедай;
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей;
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

Учитель. Но наряду с полезными продуктами, есть очень много еды бесполезной и даже вредной и опасной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимая газировка. Один из компонентов пепси или колы - кофеин, который является причиной нарушений деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Особую настороженность вызывает наличие в составе газировки различных кислот. Согласитесь: при одном упоминании о кислоте невольно возникают сравнения с чем-то вредным и

опасным. А любая газировка содержит кислоту - от сравнительно безобидной углекислой (которая распадается на газ и воду почти мгновенно) до ортофосфорной, которая в чистом виде растворяет даже гвозди. Конечно же, в напитках эта кислота содержится не в чистом виде, но и того количества, которое присутствует, достаточно для уменьшения содержания кальция в организме. А кальций необходим для формирования костей, зубов. Все это нужно учитывать и не злоупотреблять (не пить много и часто) газировкой.

Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых химические: красители, консерванты, усилители вкуса и запаха и др. Некоторые из этих добавок приводят к заболеваниям внутренних органов. А еще любимые многими гамбургеры и хот - доги.

Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляются в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше налегать на фрукты, соки, молочные продукты. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это и вкусно и полезно.

3. Обобщение и закрепление.

Учитель. А сейчас я предлагаю вам немного поиграть.

1) Перед вами различные продукты. Вам нужно разложить их на две полки: полезное, вредное. (Проводится игра. Дети называют изображенные продукты и говорят, на какую полку их положить, по щелчку - проверяем правильность ответа).

2) Фольклорная страничка.

Восстановите пословицы:

Худ обед, Каковы еда да питье, Всякому нужен, Когда я ем, Ешь правильно, Обед без овощей Зелень на столе Хлеб да капуста	и обед и ужин. то глух и нем. коли хлеба нет. таково и житье. никого не подпустят здоровье на сто лет праздник без музыки и лекарство не надо
---	--

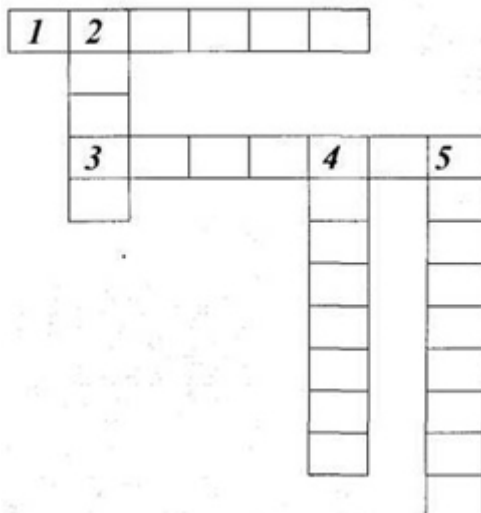
3) Разгадайте кроссворды

(Кроссворды составлены детьми)

“Вкусный кроссворд”:

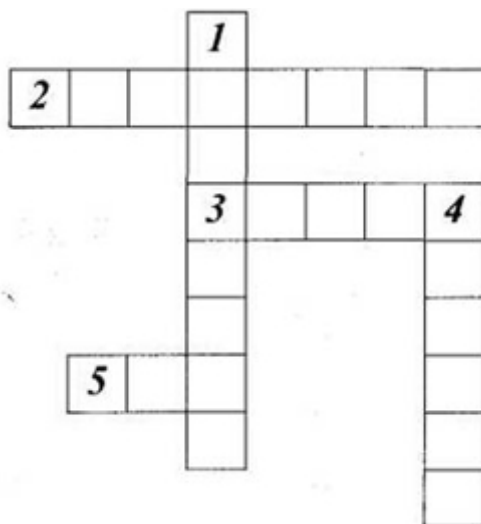
1. Свежее, душистое в саду на ветке растет. (**Яблоко**)
2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян. (**Банан**)
3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты. (**Абрикос**)
4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах. (**Клубника**)

5. Она растёт на кустах, бывает черная и красная. (**Смородина**)



“Витаминный кроссворд”:

1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (**Морковка**)
2. Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать. (**Виноград**)
3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,
Кто любит щи - меня в них ищи. (**Капуста**)
4. Знают все её вокруг, в винегрет её кладут. (**Свёкла**)
5. Сидит дед, в сто шуб одет,
Кто его раздевает, тот слезы проливает. (**Лук**)



IV. Итоги занятия

Учитель.

- Что нового узнали на занятии?
- Какие продукты полезны?
- Назовите правила питания.

- Спасибо за работу! До новых встреч!