

# «Питайся правильно!»

(внеклассное мероприятие)



## 1. Актуализация.

Древним римлянам принадлежит мудрое изречение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Питание – одна из основных потребностей организма человека. Сознательное отношение к питанию помогает человеку избежать многих заболеваний. Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания – основа здоровья. К основным законам питания относятся: качественная и количественная адекватность физиологическим потребностям организма, а также регулярность поступления пищи – соблюдение режима.

Питание играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека, в обеспечении нормального эмоционального состояния. Правильное питание необходимо для обеспечения нормального кроветворения и иммунитета, высокой работоспособности, нормального зрения, полового развития и состояния кожных покровов. В любом возрасте, а в младшем школьном особенно, важен режим питания. Он предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки. Рацион питания должен строиться с учетом веса и роста ребенка.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма. Переедание также опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса ребенка. Превышение веса на 10% обуславливает рост заболеваемости ребенка в 2 раза. Сегодня в стране около 20% детей страдают избыточным весом. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем - на детородной функции.

Правильное питание ребенка - важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании уже в дошкольном и младшем школьном возрасте.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая

активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья.

## 2. Название проекта «Питайся правильно!»

### 3. Цели и задачи

Цель: формирование представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Сформировать:

- представление о рациональном питании, о том, как питание влияет на здоровье человека.

Расширить:

- представление школьников о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;

- представление детей об основных принципах гигиены питания, о значении регулярного питания.

Научить:

- осознанно выбирать самые полезные продукты;

- правильно составлять свой рацион питания.

## 4. Условия реализации проекта.

К реализации проекта привлекаются учащиеся 3 класса, классный руководитель, завуч по учебно-воспитательной работе. Проект осуществляется на базе одного класса и предполагает реализацию в течение двух лет.

## 5. Содержание проекта.

Проблемные вопросы :

Как питание влияет на здоровье человека?

Какое питание относится к здоровому?

Учебные вопросы:

Что такое пища? Режим питания. Гигиена питания. Правила поведения за столом.

План проекта:

Организационный этап:

Знакомство с темой проекта.

Формулировка проблемных вопросов, выбор тем исследования, гипотезы.

Знакомство с информацией по различным источникам.

Определение объектов, методов и форм представления исследований.

Исследовательский этап:

Проведение исследований.

Анализ полученных результатов, корректировка гипотезы.

Заключительный этап:

Внеклассное мероприятие « Питайся правильно!»

Предполагаемый результат.

Заинтересованность родителей учащихся в правильном питании своего ребёнка. Умение ребят следить за рационом своего питания, выбирать только полезные продукты.

Тема: Питайся правильно!

Цель: формирование представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Оборудование: муляжи овощей и фруктов, костюмы Царя, врача, иллюстрации овощей, фруктов, «вредных» продуктов, бусы из сушек, шапочки с символикой овощей и фруктов.

(Сценарий составлен классным руководителем с непосредственным участием детей. Некоторые стихи-авторские. Их автор классный руководитель Довбня Светлана Александровна).

Ход мероприятия.

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть ветерок стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем естественно, вес!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

За горам, за лесами, за широкими морями,

Против неба на земле жил-был царь в одной стране.

Царь любил покушать вкусно право аж смотреть мне грустно

На его огромный стол.

Яств каких здесь только нет

Разве может быть, обед

Столь обильным?

Это ж вредно!

Царь:

- Ну, зато живу безбедно.

Ведущий:

Так - то так, но что ты ешь?

Самому тебе не страшно

Ведь болезнями опасен

Столь обильный аппетит.

Это же тебе вредит!

Царь:

- Что мне голову морочишь

Ты ее носить не хочешь

Есть, кому снести её.

Что тебе моё бытьё?

Ведущий:

Как тебя мне убедить

За питанием следить?

Кушай витаминов больше

Проживешь на свете дольше.

Царь:

- Что мне ваши витамины.

Кушать я люблю пирог, мясо, сладости...

Ведущий:

Творог?

Царь:

- Да отстань ты, наконец!!

Мне поесть бы холодец, окорок бы съесть копченый, да грудиночки вареной, жареного поросенка и котлеточек с телянка...

Ведущий:

Знаю, мы тебе поможем

Мы с ребятами все можем.

Ты частушечки послушай

Посиди пока, не кушай.

Все на ус мотай да слушай.

Частушки.

1. С днем здоровья поздравляем

Не судите строго нас

Потому что выступаем

Мы сегодня в первый раз.

2. А у груши на щеке

Дырка – появилась

Это гусеница к ней

В гости заявила.

3. Хоть лучок невзрачный овощ,

От него большая помощь.

Он и лечит как больница

И на кухне пригодится.

4. Бродит Миша между гряд,

Вырывает все подряд:

Где морковка, де сорняк, не поймет того никак.

5. Как в столовой то у нас,

Очень много огурцов

Только там нет почему – то

Разноцветных леденцов.

5. В саду ли, в огороде

Выросла капуста  
Её собрали и убрали  
Вдруг там стало пусто.

6. Доктора дают совет:

Есть морковку на обед.  
Она добавит роста.  
Вырасти нам просто.

7. Говорят: лук – горький,

Говорят: лук – сладкий,  
Стрелочкой зеленой  
Он растет на грядке.

8. Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте.  
Ешьте овощи и фрукты –  
Это вкусные продукты.

9. Скоро четверть мы закончим

Будем долго отдыхать  
Но о правильном питанье  
Мы не будем забывать.

Царь:

-Да, хорошие частушки.

Можно мне поесть ватрушки,

Тортик, баночку варенья...?

Ведущий:

Стоп! Тогда стихотворенья о питании прочтём.

Может, так понять ты сможешь, что питаться нужно тоже, и умерено, и с пользой.

Ребята читают стихотворения.

Слышал ты о витаминах?

Много их на свете.

И едят их с аппетитом

Взрослые и дети.

Витамины ободряют

И здоровья всем желают

Овощи и фрукты-

Полезные продукты.

Яблоки сладкие,

Сочные груши

Знают все дети,

Что их нужно кушать.

Если ты вдруг заболел,

Удержаться не сумел,

Съешь, пожалуйста, лимон

И гони простуду вон!

За низеньким заборчиком

Поспели помидорчики,

Лучок, укроп, огурчики

С картины « Натюрморт».

Всё пошинкуем в ломтики,

Разложим слоем ровненьким,  
Приправим солью тоненько-  
Ну не салат, а торт!

Люблю я кашу манную,  
Перловую, овсяную.  
Ещё люблю из гречки,  
Из риса и из сечки.  
И вся она прелестна,  
Прекрасна и полезна.  
Ешьте на здоровье!  
Будете здоровы!

Если взять кваску, колбаски  
Огурец, яйцо, укроп,  
Ну, пожалуй, и картошки,  
Со сметаною чуток,  
То получится любимый,  
Самый вкусный летний суп.  
Называется окрошка,  
Убирает весь недуг.

Учить уроки чтоб «на пять»,  
И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,  
Нам надо правильно питаться.  
Об этом стали мы читать  
Всем классом книгу дружно.  
Ведь надо очень твёрдо знать,  
В каких продуктах что нам нужно.  
В еде режим всем соблюдать-  
Одно из самых первых правил.  
И пищу тщательно жевать,  
И прямо спину всем держать.  
Но перед тем как сесть за стол,  
Ты должен вымыть чисто руки.  
Когда ты ешь, то не смотри футбол,  
Не отвлекайся на другие звуки.  
Пока растёт твой организм,  
То витаминов надо много.  
Бананы, киви, апельсин-  
Для наших сил хорошая подмога.  
Ты завтрак съешь.  
А на обед сходи к друзьям.  
Уж коль народа мудрость слушать,  
А ужин ты отдай врагам.  
Враг тоже должен что-то кушать!

Ведущий обращается к Царю:

Что грустишь ты? Дай ответ.

Царь:

-Я обкушался варенья, а ещё было печенье.

Торт и множество конфет: очень вкусный был обед.

Ведущий:

Где же ты сегодня был?

Царь:

- Друг обедать пригласил, отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Доктор:

Да, друзья, на первый взгляд Царь то наш стал толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету надо сесть!

Царь:

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

Кто бы мне сейчас помог.... Ох, зачем я ел пирог?

У меня горячий лоб, а всё жадности микроб.

Если б не было его: не случилось б ничего!

Доктор:

Мера нужна ведь в еде, чтоб не случиться неожиданной беде,

Нужно питаться в назначенный час.

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда, и станет полезна ваша еда!

Надо ещё про калории знать, чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты - в малых количествах всем нам нужны.  
Запомните, Царь, простой наш совет:

**ЗДОРОВЬЕ ОДНО, А ВТОРОГО- ТО НЕТ!**

Ведущий:

А теперь, царь мы хотим загадать тебе загадки.

(дети загадывают царю загадки об овощах и фруктах и прочих полезных продуктах)

Ведущий:

Видим мы, Царь батюшка, что понимаешь ты уже какую пищу нужно есть.

А теперь давайте поиграем в игру.

Ребята стоят в кругу. Два человека, стоящие друг против друга, получают листочки, свёрнутые вдвое, на которых записан вредный и полезный продукт. Под музыку дети передают листочки. После остановки музыки дети смотрят и читают то, что было записано на листочках. Тот ребёнок, на чьём листочке написан вредный продукт, выбывает из игры. Далее даются другие листочки и игра продолжается.

Царь:

Наконец-то я понял, как надо правильно питаться.

Ведущий:

Вот и подошёл к концу наш утренник. Ребята хотят спеть тебе, Царь, весёлую песню.

Песня.

1. Ты ж сказала в понедельник, что на завтрак пельмени

Я пришёл, а их нема

Пидманула, пидвила.

Припев: ты ж меня пидманула, ты ж меня пидвила

Ты ж меня молодого

С ума, с разума свела.

2. Подказала ты во вторник,

Что детям дадут на полдник

Половину не слышал,

И на полдник опоздал.

3. Подказала ты в среду

Деньги маме сдать к обеду,

А я в облаках летал

Ничего ей не сказал.

4. А в четверг пришёл я в школу.

Хоть побитый, но весёлый

На столовую принёс денег целый, целый воз.

5. Но, а в пятницу всем классом

Повели кормить нас разом.

«Наконец-то наемся»- я подумал и сбылось.

Утренник заканчивается чаепитием.