

## Открытое внеклассное мероприятие в 1 классе «Всё о продуктах и правилах питания»

### Цели:

- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- развивать творческие способности;
- закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека, о правильном питании;
- воспитывать аккуратность, уважение к чужому труду.

### Оборудование:

- костюмы участников выступления;
- рисунки и плакаты, оформленные детьми к мероприятию;
- мультимедиа (презентация);
- магнитофон

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Организационный момент.

#### 2. Определение темы занятия.

Вы узнаете, о чём будем говорить сегодня на занятии, если расшифруете запись (слайд 1)

Всё о пр\_д\_кт\_х и пр\_в\_л\_х п\_т\_н\_.

(слайд 2)

**Всё о продуктах и правилах питания.**

Молодцы, я уверена, вы все хотите быть здоровыми, сильными и ловкими. Как вы считаете, что для этого надо?

Отв: заниматься спортом или физкультурой и правильно питаться.

---(Песня Кота и Лисы)

**Волк и заяц:** Мы великие спортсмены,

Мы спортсмены просто класс! (Поднимают гири.)

Упражнения с гантелями мы делаем не раз.

**Учитель:** Что случилось, что случилось?

Почему не получилось?

**Волк и заяц:** Поднимаем смело гири,

Мы сильнее в целом мире!

Опускаем гири наши,

Видно, ели мало каши.

(слайд 3)

Ешьте кашу с молоком,

Делайте зарядку.

И тогда с мускулатурой

Будет всё в порядке.

**Учитель:** Скажите, пожалуйста, а что вы едите, чтобы стать здоровыми и сильными?

**Заяц:** Я ем много вкусных вещей: кириешки, чипсы, конфеты, пью газировку.

(показывает)

**Ученик:** Нет, это есть нельзя. Мы проводили исследование - все ли продукты полезны и выяснили, что нельзя есть кириешки, чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

**Учитель:** Да, вы правы, вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов. Я встряхну бутылку.

- Что произошло с водой?

(Ответы детей.)

- Посмотрите, 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 может заболеть. А ещё добавляют подсластители, поэтому газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок.

**Учитель:** Надо помочь зайчику выбрать полезные продукты. (Зайчик и волк остаются в классе).

### 3. Игра «Магазин»

(слайд 4) Дети называют полезные продукты.

**Учитель:** Чтобы, быть здоровым, умным и красивым,  
Нужно кушать много разных витаминов.

### 4. Сценка «Витаминки» (Если с другом вышел в путь)

1. Мы полезны для людей

И нужны как воздух.

А живём мы в пище всей,

Поскорей запомни!

**Припев:**

Нас большая семья,

Для людей мы друзья.

И вам без нас прожить нельзя!

Витамин, витамин!

Нам здоровье открыл,

Скорее подружитесь с ним!

2. Неспроста нас нарекли

«Алфавит здоровья».

Мы поможем вам расти

И учиться в школе.

**Витаминки:** Каша - это хорошо, а с витамином - лучше.

Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим  
Витамины А, В, С, Д, Е - так мы называемся.  
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**Е, Д:** Витаминами Е и Д, мы советуем тебе,  
Чтоб и рос ты, и жил, ни о чём не тужил.

**В, А:** Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,  
Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

**В,С:** Чёрная смородина, и лимон – всё полно С витамина,  
Как полезен всем нам он!

**В:** Витаминами группы В мы советуем тебе,  
Они в гречневой крупе, в чёрном хлебе обитают,  
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**В, Д** всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,  
В масле, сыре, рыбе, чтобы вы расти могли бы.

**Витаминки:** Будьте здоровы.

**Учитель:** Чтобы, быть здоровым, умным и красивым,  
Навсегда запомни: полезны витамины.

-Ребята, а кто уже сегодня ел полезные продукты?

- Что, по вашему мнению, служит лучшим блюдом на завтрак?

Отв:

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.

**Учитель:** На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша – мать наша». Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сварить». Выражение дошло до наших дней.

Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке «Каша из топора».

(слайд 5)

**6.Сценка «Каша из топора».**(Марш картошки в мундире)

(Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий: Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке...

Солдат: Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха: Вон там на гвоздике повесь.

Солдат: Аль ты совсем глуха, что не чувствуешь?

Старуха: Где хошь, там и заночуешь.

Солдат: Глухая! Подавай на стол!

Старуха: Да нечего, родимый!

Солдат: Свари кашу!

Старуха: Да не из чего, родимый!

Солдат: Давай топор, я из топора сварю.

Ведущий: Принесла баба топор. Солдат взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует...

---

Солдат: Всем каша взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий: Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха: Готова ли?

Солдат: Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат: Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси – станем кашу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугуна.)

Старуха (смакуя кашу): Служивый, а когда ж топор будем есть?

Солдат: Да вишь, не уварился он ещё, потом доваришь да позавтракаешь. Ну, будь здорова, хозяйка. (Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

---

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором?

- Названия круп вы знаете. А сможете ли назвать, из каких растений получают эти крупы?

Учитель показывает крупу, дети называют растение.

-С любовью и заботой выращивают люди пшеницу, гречиху, рожь, рис. И мы должны всегда помнить об этом и ценить их нелёгкий труд.

(слайд 6)

### **7. Любимая каша.**

- Кто из вас любит кашу? Как показали результаты анкетирования, в нашем классе кашу не любит только 1 человек, самые любимые каши: рисовая – 3 человек, гречневая – 7 человек и манная – 9 человек.

- Как кашу можно сделать ещё более вкусной и полезной? Какие добавки можно положить в кашу?

Отв: В кашу можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки, фруктовые и овощные соки. С помощью соков можно изменить цвет каши, сделать её внешний вид более привлекательным. От этого каша только выиграет.

### **8. Физминутка. Частушки.**

Учит.- А сейчас проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -  
Для здоровья важно!  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, протоквашу.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

### **9.Работа с пословицами и поговорками.**

А теперь посмотрим, как вы знаете пословицы и поговорки. Я начинаю, а вы продолжаете.

Хлеб на стол – и стол престол.  
Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.  
Без печки холодно – без хлеба голодно.  
Хлеб ногами топтать – народу голодать.  
Все приедается, а хлеб нет.

(слайд 7)

А какой бы совет вы дали герою стихотворения С.Маршака «Робин -Бобин».

Робин Бобин Барабек	Скушал церковь,
Скушал сорок человек:	Скушал дом
И корову, и быка,	И кузницу с кузнецом.
И кривого мясника,	А потом и говорит:
И телегу, и дугу,	«У меня живот болит!»
И метлу, и кочергу,	

**Кто не умерен в еде – враг себе.**

**Чистота – залог здоровья.**

**Кто аккуратен, тот людям приятен.**

- Но, чтобы правильно питаться, нужно не только знать, какие продукты полезны, а какие – вредные. Нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Как, по-вашему, что такое умеренность? (*Ответы детей.*)

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть.»

Переедать очень вредно: желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Как вы понимаете «Чистота – залог здоровья»?

## 10. Сценка «Микробы» (Песня бандитов)

Мы микробы, бяки, буки, загрязним вас без труда.  
Дай мне, мальчик, свои руки, поселюсь там навсегда.  
Ой, да – да. Ой, да – да, поселюсь там навсегда.  
Ой, да – да. Ой, да – да, о – па!  
Заберёмся на одежду, чашку, ложку и везде.  
Поболеем вместе, мальчик, мы объявим бой воде.  
Ой, да- да, ой, да – да, не нужна тебе вода.  
Ой, да – да, Ой, да – да, о – па!

**Микробы:** Мы такие, мы такие - вредные и грязные  
Мы микробы не простые, очень мы опасные.  
Мы – микробы, хорошо бы, чтоб ты нас рукой потрогал.

**Учитель:** Я вот вас сейчас водою и душистым мылом...

**Микробы:** Ой, быстрее убегаем, тают наши силы.

**Учитель:** «От простой воды и мыла у микробов тает сила».

Давайте повторим его вместе - «От простой воды и мыла у микробов тает сила».  
-Ребята, так почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

**Дети:** - Чтобы смыть грязь и быть чистыми.  
- Чтобы уничтожить микробов.

## 11. Правила питания.

**Учитель:** Какие ещё правила гигиены питания вы знаете?

Отв:

(слайд 8)

- ✓ Мыть руки перед едой с мылом.
- ✓ Мыть овощи и фрукты перед едой кипячёной водой.
- ✓ Есть небольшими кусочками, не торопясь.
- ✓ Не разговаривать во время еды.
- ✓ Есть в меру.
- ✓ Не питаться всухомятку.
- ✓ Есть нужно в одно и то же время.
- ✓ Следует принимать пищу 5 раз в сутки.

## 12. Игра «Доскажи словечко».

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без ... (докторов).  
\*\*\*

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп - в ... (обед),  
А на ужин - ... (винегрет).  
\*\*\*

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).

\*\*\*

Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом заниматься.  
И почаще ... (улыбаться).

☺(Улыбка)

**Итог:**

- О чём же нужно помнить, чтобы быть здоровым?

- Сегодня мы ещё раз вспомнили, как надо правильно питаться. Я надеюсь, что эти знания вам помогут.