

Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровая пища» для обучающихся начальной школы

Цели: закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье; формировать активный и познавательный интерес 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».

