

**Вепринцева Светлана Сергеевна
МБОУ ЗАТО Видяево «СОШ №1»**

План-конспект внеклассного мероприятия (4 класс)

**Внеклассное мероприятие
«Разговоры о правильном питании»**

Тип занятия: учебно-воспитательный.

Форма проведения: конкурсno-игровая программа.

Цель: закрепление и обобщение знаний о законах здорового питания.

Задачи:

Образовательные: систематизировать знания о законах здорового питания; формировать необходимость и важность соблюдения режима питания, научить выбирать полезные продукты для здорового рационального питания.

Развивающие: развивать желание употреблять полезные продукты и блюда.

Воспитательные: воспитывать сознательное отношение к укреплению своего здоровья, воспитывать чувство товарищества, командного духа, умение работать в группе.

Предметные УУД: значение витаминов, содержащихся в овощах и продуктах здорового питания.

Личностные УУД: умение осознать необходимость включения в ежедневный рацион человека полезных продуктов, осознать и принять нормы взаимодействия на занятии.

Метапредметные УУД: взаимодействовать в команде, учитывать мнение других во время общения, умение слушать и вступать в диалог.

Технологии: здоровьесберегающие, ИКТ, игровые.

Оборудование: интерактивная панель, ноутбук, карточки с изображением продуктов питания.

Оформление: презентация, дидактический материал на тему «Правильное питание».

Место проведения: классный кабинет.

Информационные ресурсы: nsportal.ru, kohilkaurokov.ru

Ход занятия

1. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята. Мне очень приятно видеть вас таких красивых, умных, позитивных. Начинаем наше занятие. Вначале давайте вспомним правила поведения.

Дети хором:

Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре,
Смело, чётко говорим
И тихонечко сидим.

2. Актуализация знаний.

Сегодня в рамках проекта «Здорово жить здорово!» наше занятие будет посвящено здоровому питанию. Мы поговорим о здоровье, о том, что же поможет нам его сохранить. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть.

А что значит «правильно питаться»?

(Ответы детей)

Наше занятие пройдет в виде соревнования, в ходе которого мы выясним, что такое питаться правильно и для чего это необходимо.

3. Работа по теме занятия.

Учитель: итак, мы начинаем.

У нас есть две команды «Яблочки» и «Морковки». Команды, представьтесь!

Представление команд

«Яблочки» Девиз: «Яблоки – вот элексир, придающий много сил!»

«Морковочки» Девиз: «Ешь морковку ты всегда, болеть не будешь никогда!»

Давайте разомнёмся перед соревнованием.

На прошлом занятии мы говорили о важности физических упражнений для хорошего самочувствия, поэтому перед соревнованием необходимо немного размяться.

физминутка

Мы капусту рубим-рубим , (размашистые движения руками)

Мы капусту мнём- мнём, («мнут капусту»)

Мы капусту солим- солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём. (сгибание и разгибание кистей)

1 этап - разминка «Составь пословицы о здоровье».

«Составь пословицы о здоровье»

Командам даны карточки с первой половиной пословиц о здоровье. Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину. Та команда, которая первой выполнит правильно задание, и будет победительницей в этом конкурсе.

1 команда

1. Здоровье –
 2. Здоров будешь –
 3. Болеешь – лечись,
 4. Существует тысяча болезней,
- (всё добудешь, но здоровье только одно, главное богатство, а здоров - берегись)

2 команда

1. Ум да здоровье-
 2. Бережешь себя-
 3. Красота человека -
 4. Двигайся больше -
- (проживешь дольше, бережешь и свое здоровье, в здоровье, всего дороже)
- На доске учитель подводит итог соревнования.

Учитель:

А сейчас мы проверим, как вы будете выбирать для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье.

2 этап «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»

На столе лежат карточки с изображением продуктов питания. Команды выбирают полезные продукты, кладут их в корзину.



Учитель: итак, мы правильно разделили все продукты. А теперь игра – «Правила еды».

3 этап Игра «Правила еды»

Главное – не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Перед сном старайся есть чипсы, кириешки, запивая Pepsi Колой.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

– Какие правила, мы будем считать ЗОЛОТЫМИ?

Учитель: А сейчас внимание - чёрный ящик. Здесь находятся те вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь».

Ответы команд.

Правильно, это витамины

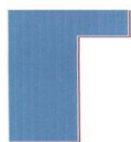
4 этап – «Разгадай ребус»

Учитель: Разгадаете ребусы и угадайте, какие витамины содержатся в этих продуктах?

сь = ба

1. (Рыба)





2. (Гречка)



3. (Мясо)



4. (Молоко)

5(Рыбий жир)

риж йибыр

6.рыба

абыр

7.Масло сливочное

еончовилс олсам

8.Яйцо

оция

5 этап

Учитель: А теперь команды отгадывают загадки

1.В десять одежек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед.

Но лишь за стол ты его позовёшь,

Сам не заметишь как слёзы прольёшь.

(Лук)

2.В огороде растёт,

Сам к небу ползёт,

И зелен, и ушат,

И вкусен для ребят.

(Горох)

3. Очень кислый чемпион

Называется...

(Лимон)

4. И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко,
Под кустом...

(Картошка)

5. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики-
Из далёкой Африки.

(Апельсин)

6. Само с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.

(Яблоко)

7. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

(Малина)

8. Под листом на каждой ветке
Сидят маленькие детки.
Тот, кто деток соберёт,
Руки вымажет и рот. (Черника)
Ребята, а у нас на Кольском полуострове какие ягоды растут?
(черника, голубика, брусника, морошка)

Учитель: Какой витамин содержится в этих ягодах? Витамин С.

Учитель: Вспомним песни о еде . Музыкальный конкурс.

Ягода-малина...

Антошка, Антошка, пойдем копать картошку

Яблоки на снегу...

Прилетит... и конечно оставит нам в подарок 500 эскимо...

Калинка-малинка...

Я, я, яблоки ела...

Чунга – чанга... жуй кокосы, ешь бананы...

Ты запомни, сынок, золотые слова: «хлеб всему голова, хлеб всему
голова»...

Яблоки на снегу...

Пройду по Абрикосовой,

Сверну на Виноградную...

Ягода-малина нас к себе манила...

Бананы, кокосы. Апельсиновый рай...

И сейчас мы с вами отдохнём и немного потанцуем.

Физминутка под музыку танцуют «Солнышко лучистое»

Учитель: Вам мальчишки и девчонки,
приготовила советы.
если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши
На неправильный совет
Вы потопайте: «Нет-Нет»

Постоянно нужно есть
для зубов для ваших
фрукты, овощи, омлет,
творог, простоквашу.
если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный:
он совсем, совсем не вкусный.
лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный ответ? /Нет-Нет-Нет/

Говорила маме Люба:
«я не буду чистить зубы»
и теперь у нашей Любы
дырка в каждом – каждом зубе.
каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? /Нет-Нет-Нет/

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
выдавить полтюбика
и почистить зубики.
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

Чтобы зубы укреплять,
полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

Зубы Вы почистили
и идете спать.
Захватите булочку
сладкую в кровать.
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

6 этап «Составь меню»

Учитель: Каждая команда должна придумать как можно больше блюд из небольшого количества продуктов.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Учитель: Ну, а теперь самый волнующий момент нашей викторины – это подведение итогов. Все команды замечательно справились с заданиями конкурсов.

Учитель подводит итоги викторины и награждает всех участников викторины.

Учитель:

Здоровье народа дороже всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купит никто, не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.
Будьте здоровы!

3. Итог занятия

Рефлексия.

Ребята, кому понравилось наше мероприятие, поднимите пожалуйста весёлый смайлик.

Ребята, вы получили сегодня новые знания?

Вы хотите правильно питаться?

Вывод (учитель): Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Вы согласны? А теперь получите памятки о правильном питании.