***Сценарий внеклассного мероприятия.***

 ***«Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»***

**Цели и задачи:**

Формирование представлений о здоровье.

 Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.

 Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Повторить правила здорового питания.

 **Оборудование:**

На доске плакаты*: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты», магнитофон, диск CD  с записью музыки, корзинка с муляжами овощей, карточки с иллюстрациями фруктов.*

 **Ход мероприятия.**

Рассказ учителя «Всё в твоих руках»

**Учитель:**Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»,  - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?

*(высказывания детей)*

*Входит ОбжораСладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепси-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.*

 **ОбжораСладкоежкин:**

*Я – ОбжораСладкоежкин,*

*Люблю вкусно я поесть.*

*Чипсы и пирожное,*

*Вкусное мороженое!*

*Пирожки, ватрушки,*

*Сдобные пампушки,*

*Шоколад и мармелад*

*Обожаю – это факт!*

*Знаю точно, что «Пикник»*

*Развивает аппетит.*

*Не люблю делиться,*

*Всё мне пригодится.*

*(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)*

*Это чипсы мне,*

*И рулетик мне,*

*И конфетки мне,*

*Ты не подходи ко мне.*

**Учитель.** (подходит к Сладкоежкину).

Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

**ОбжораСладкоежкин.**Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

*Нет большей радости,*

*Чем вкусности да сладости.*

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

**Учитель.**Дети, а почему Сладкоежкин заболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам поварята.

**Выступление поварят.**

*Первый поварёнок: Есть дети, которые часто жуют,*

 *И подряд всё в рот кладут.*

*А при этом важно знать,*

*Надо меру соблюдать.*

*Есть ребята, что в игре забывают о еде.*

*А затем придут за стол и едят, как будто слон.*

*Наедятся, а потом начинает клонить в сон.*

*Может и  такое быть, что живот начнёт крутить.  Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.*

*Второй поварёнок: Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,*

*При этом соблюдайте определённый час.*

*Между приёмом пищи часы должны пройти,*

*Не сутки и не двое, часа четыре – три.*

*А ужинать нам надо часа за полтора,*

*Когда нам мама скажет, что спать уже пора.*

**Учитель.** Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться выполнять правила здорового питания.

 Давайте их вспомним:

        Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.

        Стараться есть в одно и то же время.

        Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.

*Поварята: Мы напомним правила здорового питания*

*Первый поварёнок: Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,*

*Шагают со здоровьем близко –*

*В это точно ты поверь!*

*Ягодка тогда важна, когда свежая она.*

*А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.*

*Потеряли прежний вкус, и арбуз стал не арбуз!*

                                *Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,*

*А полезных в них веществ*

*Просто-напросто не счесть!*

*Эти чудо-вещества – наша сила и броня!*

*Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.*

*Второй поварёнок: Чем больше разных и полезных*

*В наш рацион продуктов включим,*

*Тем больше силы и здоровья*

*Наш организм, друзья, получит.*

*Чтобы тело гибким было,*

*Чтоб здоровым быть всегда,*

*Кушать овощи и фрукты*

*Не забывайте никогда!*

**Учитель.** Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где  они их покупают? *(Ответы детей)*

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом  с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.

**Загадки**

*Он совсем-совсем зелёный*

*И овальный, удлинённый.*

*Помидора верный брат,*

*Тоже просится в салат.*

*(Огурец)*

*Я вырос на грядке*

*Характер мой гладкий:*

*Куда ни приду,*

*Всех до слёз доведу.*

*(Лук)*

*Все узнают молодца,*

*Что растёт на грядке:*

*Он побольше огурца,*

*Толстый он и гладкий,*

*Тоже держится за плеть,*

*Приходите посмотреть.*

*(Кабачок)*

*Жёлтая курица*

*Под тыном дуется.*

*(Тыква)*

*Красная девица сидит в темнице,*

 *А коса – на улице.*

*(Морковь)*

*Воду пьёт – себя торопит,*

*И растёт, и листья копит.*

*Набирает вес  кубышка,*

*В середине  - кочерыжка.*

*(Капуста)*

*Нужнее всех из овощей*

*Для винегретов и борщей,*

*Из урожая нового*

*Красавица лиловая.*

*(Свёкла)*

 Так где живут витамины? *(Дети отвечают – в овощах).* Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? *(Ответы детей).*

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

**Игра «Вершки и корешки»**

**Учитель.**Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». *(Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).*

**Игра «Фрукты на картинке»**

**Учитель.**Давайте проверим, сможете ли вы определить фрукт по внешнему виду. У каждого из вас на столах лежит карточка с иллюстрациями  фруктов. Ваша задача – узнать их (Проверка: каждому фрукту соответствует число. Учитель называет число, а дети – фрукт.

1 – апельсин, 2 – яблоко, 3 – груша, 4- лимон, 5 – персик, 6 – слива, 7 – банан, 8 – виноград, 9 – абрикос, 10 – ананас.

**Игра «Полезный и неполезный»**

**Учитель.**А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно. Ребята, нам что-то хотят пожелать поварята:

**Песенка Поварят**

*Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни*

*«Песенка  о хорошем настроении»*

*Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,*

*Если вам не в радость солнечный денёк,*

*Выпейте стаканчик травяного чая,*

*Музыку включите и хандра у вас пройдёт.*

*Припев: И улыбка, без сомненья,*

*Вдруг коснётся ваших глаз*

*И хорошее настроение*

*Не покинет больше вас.*

*Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,*

*Вам они подарят радость без труда.*

*Мы же понимаем, что здоровье наше*

*Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.*

 *Припев.*

**Учитель.**Вот и подошло к концу наше мероприятие. Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные рецепты с пожеланием – ***здоровье не купишь, его разум дарит.****(Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов).*

**Салат «Сибирячка»**

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

**Салат «Бодрость»**

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

(Витамины А, С, D, Е).

**Салат «Здоровье»**

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины А, С, Е, В).