

# Внеклассное мероприятие по программе "Поговорим о правильном питании"

Цель: Формировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, воспитывать у детей культуру здоровья.

Оборудование: Овощи, фрукты, кроссворд, картинки с овощами и фруктами, сундучок.

Действующие лица: Шахерезада, Падишах, Баба Яга, Леший.

*Звучит музыка. На сцене, на подушках лежит Падишах, рядом танцует Шахерезада.*

**Падишах.** О, прекраснейшая из всех звёзд на небе, не могла ли ты мне рассказать сказку. Ведь уже 1000 и 1 ночь ты потешаешь меня своими историями.

**Шахерезада.** О, почтеннейший, я хотела бы рассказать тебе сказку, но не знаю, понравится ли она тебе. Эта сказка о правильном питании, посмотри на себя: ты очень толстый, неуклюжий, много ешь, не зная меры, и всё время лежишь на своих подушках. А ты как сидишь за столом во время еды?

**Падишах.** Да, моя красавица, я очень люблю кушать, и ем то, что мне нравится больше всего.

**Шахерезада.** О, любезнейший, ты не ешь фруктов, ягод, овощей, а в твоём рационе только шоколад, кофе, сухарики, чипсы, спрайт, кока-кола и много других продуктов, которые вредят здоровью и сказываются на твоём внешнем виде.

**Падишах.** (Плачет.) Ну, что ты ко мне пристала? Я не могу отличать фрукты от ягод и овощей, научи меня.

**Шахерезада.** Милый мой Падишах, может быть наши подданные нам помогут?



## 1. Игра “Узнай на вкус?”

**Шахерезада.** (Обращается к ребятам.) Уважаемые ребята! Помогите моему другу Падишаху.

А правила таковы: “Не глядя на овощ или фрукт, определить его на вкус. Глаза закрыты, не подглядывать, не торопиться с ответом, пока не разжуёте. Необходимо найти и целый овощ на столе учителя с закрытыми глазами”.

### **Ход игры**

Ученик напоминает (перед началом игры) о гигиенических требованиях:

- Нельзя с одной вилки давать всем детям для пробы овощи или фрукты;
- Использованные салфетки надо класть на отдельный поднос.

На столе у учителя на подносе лежат фрукты, овощи, знакомые детям: огурец (свежий и солёный), морковь, редис, капуста, яблоко, лимон, груша, банан, слива, апельсин. На другом подносе эти овощи и фрукты разрезаны на небольшие кусочки. Здесь же находятся бумажные салфетки. Учитель с подносом обходит всех играющих. К кому подойдёт, тому предлагает закрыть глаза, кладёт на салфетку один кусочек и просит ребёнка взять этот кусочек в рот. Ученик, не открывая глаз, отгадывает по вкусу и запаху название овоща или фрукта. Затем находит его на столе.

Игра заканчивается перечислением принесённых овощей и фруктов, правильным определением вкуса каждого из них.

**Шахерезада.** (обращается после игры к Падишаху)

- Понравилась тебе игра, видишь, как хорошо дети знают овощи и фрукты.

**Падишах.** Молодцы! А мне так хочется попробовать овощи и фрукты на вкус!

**Шахерезада.** (обращается к ученикам)

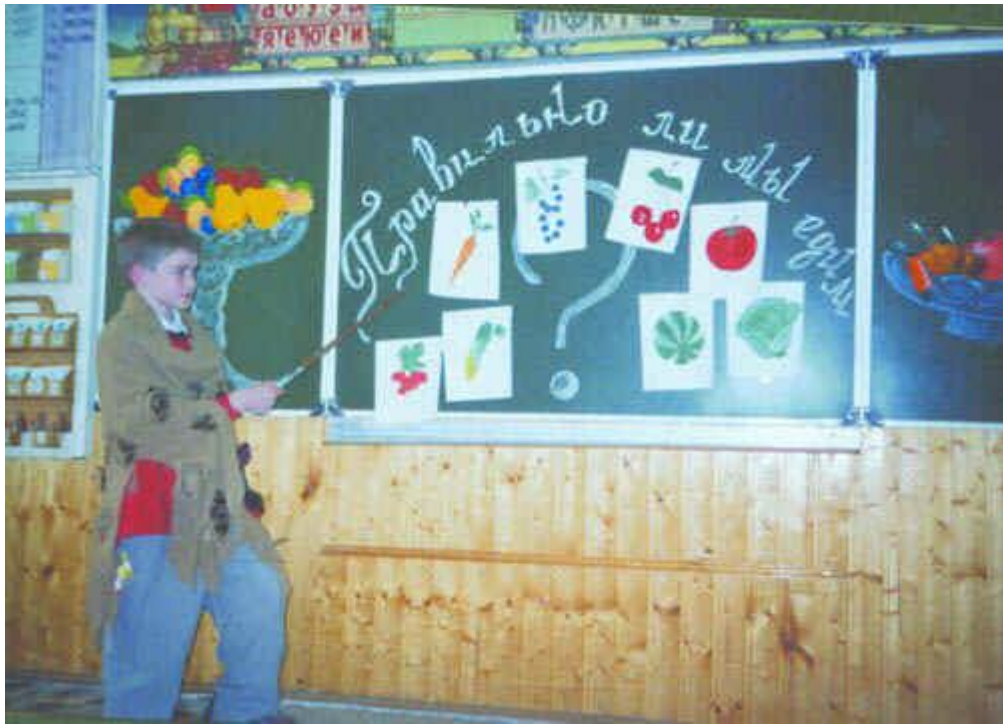
- Ребята, разрешим Падишаху полакомиться овощами и фруктами.

**Дети** (хором): “Да, мы согласны. Но помни Падишах правило одно: “Ешь не торопясь, хорошо пережёвывая, не передай овощи и фрукты”.

**Падишах.** (пробует фрукты, овощи)

- Какие вкусные они! Я теперь каждый день буду употреблять их в пищу.

**Ученик.** Падишах, обязательно введи в свой ежедневный рацион естественную сырую пищу – овощи, фрукты, ягоды, орехи”.



## 2. Игра “Ответь на вопросы”

**Шахерезада.** Ребята, праздник не продолжится дальше, если вы не ответите на вопросы Падишаха.

**Падишах.** (в руках держит сундучок с сюрпризами)

- Если вы правильно ответите на все мои вопросы, сундучок откроется.

Падишах задаёт вопросы:

1. Где происходит первичная обработка пищи? (В ротовой полости).
2. Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. Что это? (Зубы и язык).
3. Что вырабатывают слюнные железы? (Слюну).
4. Для чего нужна слюна? (Для смачивания пищи).
5. Где начинается процесс пищеварения? (В желудке).
6. Что ещё входит в состав пищеварительной системы? (Пищевод, тонкая и толстая кишка).

Стук в дверь.



### 3. Конкурс “Правильное поведение за столом”

**Шахерезада.** Ой, кто это там стучит?

Входит Баба Яга.

**Баба Яга.** Ага, вот вы где! Что же вы, родимые, меня на этот праздник не пригласили? Я даже со своими продуктами пришла. Вот сейчас накрою на стол, поем, посплю, потом опять поем.

**Падишах.** Не мешай нам Баба Яга.

**Шахерезада.** Подожди Падишах. Пусть Баба Яга покушает. А вы, ребята следите за тем, правильно ли она ест. Какие ошибки Баба Яга может допустить?

**Баба Яга.** Кто не угадает, пеняйте на себя!

(Ест неправильно, хватает пищу руками, облизывает пальцы, чавкает во время еды, то голову почешет, то ногти грызёт, плохо ведёт себя за столом. Ребята указывают на её ошибки).

Молодцы ребяташки! Моё задание вы выполнили, а вот скоро придёт сюда мой друг, Леший. Слышите? Он уже приближается! Вот его задания вы никогда не выполните и не откроете сундучок.

**Леший.** Привет, друзья! Мальчишки и девчонки, прежде чем приступить к выполнению задания, а ну-ка сформулируйте правила питания?

Дети отвечают.

**1 ученик.** Надо мыть руки перед едой.

**2 ученик.** Сырые овощи и фрукты перед едой надо тщательно мыть.

**Падишах.** Подождите, подождите, вы забыли о самом главном!

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворьтебя не сломила,

Будь аккуратен: перед едой

Мой рукимылом.

**Леший.** Спасибо тебе, Падишах, что ты помог ребятам справиться с первым моим заданием.



#### 4. Игра “Отгадай загадки”

**Леший.** А теперь второе моё задание. Употребляя разнообразную пищу, мы получаем необходимое нам количество всех этих веществ, отгадайте кроссворд, и вы узнаете, что больше всего я люблю кушать.

Каждая картинка в клетки помещается,  
Только вспомните, ребята, как всё называется.

**Леший.** (зачитывает загадку, а дети прикрепляют на доску картинку – отгадку):

Долгоножка хвалится:

- Я ли не красавица?

- А всего-то косточка

Да красненькая кофточка! (*Вишня*)

Он круглый и красный

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочной ..... (*помидора*)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (*Капуста*)

Сам он сладок, да пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка. (*Арбуз*)

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (*Морковь*)

Щёки красные, нос белый,

В темноте сижу я целый день,

А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. (*Редис*)  
Летом ягоды черны,  
Летом ягоды вкусны.  
-Чик! – чирикнул воробей,  
Чем чернее, тем вкусней. (*Смородина*)  
Длинные, зелёные,  
Свежие, солёные. (*Огурцы*)

**Леший.** Вы посмотрите на них, какие они грамотные, всё знают!

- Что же я люблю больше всего?

**Дети.** (хором): Витамины.

**Леший.** Молодцы! Правильно вы отгадали кроссворд.

- Почему нам необходимы эти продукты?

Дети отвечают.

**Леший.** В своё питание я стараюсь, как можно больше включать овощей и фруктов, а мой организм получает необходимое количество витаминов. И я вам, ребяташки, советую, есть больше овощей и ягод.

**Падишах.** Леший, подожди! Я не пойму смысл слова “витамины”. Расскажи мне.

**Леший.** Ребята, давайте поможем Падишаху, он ничего не знает о витаминах.

**Ученик.** Особенно необходима пища, богатая витаминами, они укрепляют ещё не окрепшие кости, способствуют росту, улучшают зрение. Существует много различных витаминов. Они содержатся во всех продуктах, но не в одинаковом количестве.

**Шахерезада.** Вот видишь Падишах, как важны овощи и фрукты! Какую пользу, они приносят нашему организму!

**Падишах.** Спасибо, Вам! Я много узнал сегодня о питании. Теперь я буду ежедневно правильно питаться, буду есть разнообразную пищу.

**Шахерезада.** Ой, посмотрите, наш сундучок открылся. Что там? Ребята, а здесь письмо, прочитаем, о чём оно?

Ученик достает письмо из сундучка.

- Здесь два письма: в одном – правила питания, а в другом – правила культурного поведения за столом.

Дети читают письма по очереди.

### **Правила питания.**

- Никогда не переедать.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Не употреблять очень горячую пищу.
- Не злоупотреблять сладостями.
- Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- Ужинать за 2 часа до сна.
- Установить режим питания.

### **Правила культурного поведения за столом.**

- Сидите за столом прямо, не облокачивайтесь на него.

- Не чавкайте – это неприятно для окружающих.
- Когда едите только вилкой, держите её в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож в правой.
- Нельзя подносить пищу ко рту на ноже, это некрасиво и опасно – можно порезать губы и язык.
- Соль берите не пальцами, а специальной ложечкой или лопаточкой (если их нет, то кончиком ножа).
- Мясные и рыбные кости и косточки от фруктов кладите на отдельную тарелочку, а если её нет, то на край своей тарелки.
- Следите за тем, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол и на пол.
- Не читайте во время еды. Это отвлекает внимание, мешает хорошо пережёвывать пищу.

**Падишах.** О, прекраснейшая Шахерезада, я многое узнал о питании. Я изменю свою жизнь, буду тоже соблюдать правила питания и культурного поведения за столом.

**Шахерезада.** Мы прощаемся с вами, ребята. До свидания!

[Кроссворд к игре “Отгадай загадки”.](#)