**Внеклассное занятие «Будь сильным и здоровым»**

 **Ковалева Светлана Ивановна-**

 **учитель начальных классов**

 **МБОУ СОШ № 22 г.Ипатово**

**2012 – 2013 учебный год**

**1. Организационный момент.**

Рано утром просыпайся,

 Себе, людям улыбайся,

 Ты зарядкой занимайся,

 Обливайся, вытирайся,

 Всегда правильно питайся,

 Аккуратно одевайся,

 В школу смело отправляйся!

**2. Постановка проблемы.**

Учитель: Ребята, к нам в гости пришёл Заболейкин.

(Слайд№1)

Он хочет научить вас:

Как заболеть и не ходить в школу;

Говорить плохие слова;

Мало двигаться и целый день смотреть телевизор, играть в компьютерные игры;

Не мыть руки перед едой;

Кушать одни конфеты и торты;

Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни.

- Как вы думаете, пустят ли Заболейкина в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах- помощниках он забыл? (Доктор Вода, доктор Зарядка, доктор Чистый воздух, доктор Правильное Питание и т. д.).

**3. Постановка цели.**

Давайте поможем Заболейкину стать Здоровячком добрыми советами и познакомим его с доктором Здоровая Пища.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

 - Чем питаются животные?

Обобщение: Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

**4. Актуализация знаний.**

Внимательно посмотрите на иллюстрации животных и запомните травоядных и хищников. (Слайды с №2 по №14)

Задание: разделить животных на три группы: травоядные, всеядные, хищники.

Молодцы! Справились с заданием.

**5. Продолжение беседы.**

- Чем питается человек?

 - Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

 - Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны?

 - Почему?

Отгадайте загадки:

В оранжевом кафтане

 Молодец статный,

 Смуглый и речистый

 В наряде чистом,

 Ни застежки,

 Ни крючочка,

 Но кафтан

 Застёгнут прочно.

(Абрикос или апельсин).

(Слайд №15)

Круглое, румяное,

 Я расту на ветке:

 Любят меня взрослые

 И маленькие детки.

(Яблоко).

(Слайд №16)

Синий мундир,

 Теплая подкладка,

 А в середине сладко.

(Слива).

(Слайд №17)

Прячутся в жёлтых шубках,

 От них кисловато губкам.

(Лимоны).

(Слайд №18)

- Как можно назвать все эти предметы одним словом (Фрукты)

- Что можно приготовить из перечисленных ранее фруктов? (Фруктовый салат, компот, варенье, повидло, мармелад).

(Учитель читает стихотворение).

Просто объеденье,

 Фруктовое варенье.

 Мы его на хлеб намажем,

 Мы “спасибо” фруктам скажем.

- Какую пользу приносят фрукты человеку?

Вывод: фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму, расти и развиваться.

Это интересно!

Слово “витамин” придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita (“жизнь”) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

- О чем нужно помнить, когда вы собираетесь съесть фрукты? (Фрукты нужно мыть перед едой, следить, чтобы не попались гнилые).

Витамины нужны всем людям, чтобы они были здоровыми, сильными и никогда не болели. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Он находится в моркови, молоке, зеленом луке. Витамин С – в чесноке, капусте, луке, вообще во всех овощах, фруктах и ягодах, он помогает нам реже болеть. Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него кости человека становятся мягкими и хрупкими. Этого замечательного витамина много в молоке, рыбе, твороге.

**6. Игра “Собери корзину”.**

- Какие фрукты и овощи нужно положить в корзину “Витамин А”?

“Витамин В”? “Витамин С”? “Витамин Д”?

Дети раскладывают в корзины муляжи фруктов и овощей.

(Слайд №20)

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

 - Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

 - Что значит “разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты ‚ овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму, расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

 Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.

Раз бабулю Фросю посетила внучка,

 Крохотная девочка, милая Варюшка.

 Бабушка от радости накупила сладостей,

 Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

 – Кушай, Варечка, скорей — будешь крепче, здоровей,

 Вырастишь такая – умная, большая,

 Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

 – Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

 – Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

 Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

 – Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

 Морщит Варя носик – есть она не хочет.

 – Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

 Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

 Остальное все продукты – ерунда!

 Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

 Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

(Стихотворение напечатано на листках и заранее роздано ребятам).

**7. Доктор Здоровая Пища даёт нам советы:**

Золотые правила питания. (Надписи появляются на интерактивной доске).

-Воздерживайтесь от жирной пищи.

-Остерегайтесь очень острого и соленого.

-Сладостей тысячи, а здоровье одно.

-Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

-Овощи и фрукты – полезные продукты.

-Главное – не переедайте.

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

-Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

**8. Игра “Что разрушает Здоровье, что укрепляет**?” (Надписи появляются на интерактивной доске).

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.Полезные продукты Неполезные продукты

Рыба чипсы кефир пепси геркулес фанта подсолнечное масло жареное мясо

морковь торты лук “сникерс” капуста шоколадные конфеты

яблоки, груши сало

**9. Практическое задание “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.**

- Задание по желанию: нарисуйте или вылепите из пластилина продукты, полезные для здоровья.

**10. Подведение итогов.**