

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ  
«Правильное питание – залог здоровья»



Социальный педагог: \_\_\_\_\_

Брусенцева Д.П.

## «Правильное питание – залог здоровья»

**Цель:** сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

**Оборудование:** - ИКТ

- Начну я наш разговор с загадки: (сл.№1)

«Что на свете дороже всего?»

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: **«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».**

Питание обеспечивает:

- развитие и рост
- максимальную работоспособность
- хорошее самочувствие
- долголетие и здоровье

- **Тема нашего классного часа «Правильное питание- залог здоровья»** (сл.2)

Принципы питания здорового человека

Количественный состав пищи

Качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода)

Режим питания (прием пищи в определенные строго установленные часы)

**1. В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:**

(Беседа по стихотворению С.Михалкова) (сл. 3-5)

«О Девочке, которая плохо кушала».

Юля плохо кушает,

Мама с бабушкой в слезах

Там, где только

Никого не слушает.

-

достают,

- Съешь яичко, Юлечка!

Таёт Юля на глазах!

Утром завтракает Слон

- Не хочу, мамулечка!

Появился детский врач -

-

- Съешь с колбаской

Глеб Сергеевич Пугач.

Обожает фрукты он.

бутерброд! -

Смотрит строго и

Бурый Мишка лижет

Прикрывает Юля рот.

сердито:

мед.

- Сутик?

- Нет у Юли аппетита?

В норке ужинает Крот.

- Нет...

Только вижу, что она,

Обезьянка ест банан.

- Котлетку?

Безусловно, не больна!

Ищет желуди Кабан.

- Нет... -

А тебе скажу, девица:

Ловит мышку ловкий

Стынет Юлечкин обед.

Все едят - и зверь, и

Стриж.

- Что с тобою, Юлечка?

птица,

Сыр швейцарский

- Ничего, мамулечка!

От зайчат и до котят

Любит Мышь...

- Сделай, девочка,

Все на свете есть хотят.

Прощался с Юлей врач

глоточек,

С хрустом Конь жуёт

-

Проглоти еще кусочек!

овес.

Глеб Сергеевич Пугач.

Пожалей нас, Юлечка!

Кость грызёт дворовый

И сказала громко Юля:

- Не могу, мамулечка!

Пес.

- Накорми меня, мамуля!

Воробьи зерно клюют,

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И 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 (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

## 2. Загадки о фруктах и овощах (сл. №6-9)

1. Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

(арбуз)

2) Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(вишня)

3) За кудрявый холодок

Лису из норки поволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

4) Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(малина)

5) Сам с кулачок,

Красный бочек,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.

(яблоко)

6) Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах.

(капуста)

7) Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(лук)

8) Маленький, горький,

Луку брат.

(чеснок)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно: **фрукты, ягоды, овощи.** (сл. 10)

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ.

## 3. Оздоровительная минутка.

- Помогут нам овощи.

### Игра «Вершки и корешки»

-Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

**АПЕЛЬСИН,**

**БАНАН**

**И**

**СЛИВА,**

**ГРУША,**

**ПЕРСИК /**

**И**

**МАЛИНА,**

**АНАНАС**

**И**

**ВИНОГРАД-**

**Вам ребенок каждый рад.**

**СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА**

Летним солнышком согреты.

## КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ

Аплодируем вам вновь.

- Молодцы.

### 4. « Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

(сл.№10)

**Загадка** «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,  
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (**молоко**)

Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины. Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

**Ученики:**

Мы представляем сегодня	И любят меня мышки,	На завтрак и на полдник с
молоко,	А также ребяташки.	ним,
Оно для здоровья нам	Очень я хорош	Кефир- на ужин
дано.	Для здоровья пригож!	Всем нам нужен!
Молочные продукты- это	Я- йогурт- вкусен очень	Творог- он наш друг
замечательно!	А ещё полезен впрочем-	Он молочный продукт.
Очень вкусно и	Во мне кусочки фруктов	Блинчики и пироги
питательно!	Витаминных продуктов!	Твороженники и сырки-
Я сыр- молочный я	Кефир- продукт	Очень много блюд
продукт,	незаменим,	Радуется им люд!

**Игра “Отгадай по подсказке продукт”**

**Учитель:**

Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик. (**простоквашино**)

Намазывают на хлеб. (**масло**)

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов. (**йогурт**)

Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги. (**творог**)

### 5. «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

А) - Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. Например, чрезмерно жирная пища.

- А как определить жирная пища или нет?

### 6. Музыкальная пауза

**Учитель:**

- Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

Частушки

Посидим у самовара	Рассказать мы вам хотим.	На уроках притомились,
И частушки сочиним.	Мы в столовую бежим,	А в столовой
Про здоровое питанье	Кушать очень мы хотим,	зарядились!!!

Ешь ты кашу, щи  
рассольник,  
Если грамотный ты  
школьник.  
А не чипсы, сухари,  
Ты желудок береги!  
Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы  
капусту

Поделюсь ей с вами я.  
Если есть не будешь лук,  
Сто болезней схватишь  
друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.  
Ешьте овощи и фрукты-  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники,  
печенье

Портят зубкам  
настроение.  
Повлияет каждый стресс  
На учебный наш процесс,  
А здоровое питание  
Облегчает пониманье.  
До свиданья, до свиданья,  
До свиданья три раза.  
И еще раз до свиданья,  
Ваши ясные глаза!

### 7. Итог занятия.

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы) (сл.№12)

#### Советы

#### Доктора Здоровая Пища

1. **Главное – не переедать.**
2. **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
3. **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
4. **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**