**Открытое внеклассное мероприятие**

**среди вторых классов по теме:**

**« ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ »**

**Цель :** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи:**

* Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
* Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**УУД:**

**Предметные**- заключается в знании обучающихся о составе пищи, ее полезном и вредном воздействии на организм, о рациональном питании и правильном пищевом поведении.
**Личностные**– включают ценностные установки обучающихся на здоровый образ жизни, в целом, и здоровое питание, в частности. Предполагают поведение в соответствии с провозглашаемой личностной позицией и ценностными ориентациями; самоопределение во вкусовых и эстетических предпочтениях питания; ответственность за свое пищевое поведение.
**Метапредметные**
*Познавательные УУД*проявляются в умении поставить и решить проблему, связанную с выбором питания, а так же местом и временем ее употребления.
*^ Регулятивные УУД* – проявляются в умении составить необходимый для себя рацион питания, в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями; соблюдении правил рационального здорового питания и преодолении возникающих трудностей; умении оценивать результат своей деятельности.
*^ Коммуникативные УУД*– проявляются в умении транслировать, а при необходимости и отстаивать, аргументируя и подтверждая фактами, свою точку зрения в вопросах культуры здорового питания; организовывать взаимодействие в семье: слушать педагогов и родителей, принимать другую точку зрения, в случае личного заблуждения. Быть открытым к получению научной информации и диалогу по любым аспектам здорового образа жизни.

1. **Ведущая**:

Настроенье каково?
Все такого мнения?
Может вы уже устали?

- Здоровое питание в жизни каждого человека, а особенно школьника играет главенствующую роль, оно во многом определяет и его физическое развитие, и успеваемость в школе.

Стоит также помнить, что процесс питания – это еще и привычка, и от того насколько правильным и рациональным является питание в детском возрасте зависит и образ питания в последующие годы. 

 - Так сказалазербайджанский поэт и мыслитель и сегодня мы попробуем разобраться в принципах здорового питания.

А сейчас я хочу предоставить слово директору школы.

1. Выступление директора школы
2. Выступление учеников 2-а класса

1.Расскажу я вам детишки,
Все о правильной еде,
Если кушать лишь конфеты,
Значит скоро быть беде!

2. Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем».

3. Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.

4. В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесть,
Нужно нам их больше есть.

5, Так что кушаем морковку,
В ней есть бета-каротин,
Он для зрения всем людям,
Так порой необходим!

6, Ешьте яблоки и груши,
Помидоры, огурцы,
Будут зубки ваши в норме,
Будут детки – молодцы!

7, Полезная еда залог здоровья,
Об этом знает каждый, стар и млад,
В еде здоровой море витаминов,
А, витамины это – просто клад!

8, Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

9, Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

10, Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

11, Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

12, Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.

13, Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
14, И этот стих пусть вам друзья напомнит,
Что правильно питаться нужно нам,
Здоровая еда она лекарство,
Поверьте моим искренним словам!

15, Исключите жирное, мучное,
Овощами скрасьте рацион,
Ешьте рыбу, птицу, пейте соки,
И здоровье будет как бетон!

16, Я напомню вам о фруктах наших,
Наедайтесь вдоволь в летний час,
Это кладезь витаминов для здоровья,
Это бодрости и радости запас!

17, Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!

18, Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!

19. Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

20, Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!

1. **Танцевальная физминутка**
2. **Загадки:**

-Через соску пьет малышка,

Языком лакает киска.

Мы ж нальем его в стакан

Ведь оно полезно нам.

Догадаться здесь легко

Любя дети ….(молоко).

 -Белый, с изюмом,

 Вкусный и нежный

 Ешь со сметаной!

 Он очень полезный

 Кладем и в ватрушку,

 В сладкий пирог.

Что за продукт это, дети?... ( Творог)

-В кашу кладем мы и мажем на хлеб

Чудесно на вкус и приятно на цвет

Есть шоколадное, думаю ясно:

Не зря рекламируют часто так…(масло)

 -Сделана из молока

  Полезна пища та, легка

  Не творог, не сыр, не каша

  Это просто…( простокваша)

  Плавленый есть, и Российский, Колбасный,

  С вкусом изысканным, тонким, прекрасным.

  Сделаем с ним мы с тобой бутерброд.

  Так аппетитно! Сам просится в рот .(сыр)

-Цвет топленого молока.

Всем на цвет любима она.

Не варенец, не кефир, не снежок,

Но очень похожа..

Что это, дружок? (ряженка)

-Какие вы еще знаете молочные продукты?

Кефир, йогурт, майонез, варенец.

1. **Выступление учеников 2-г класса.**

*Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.*

**Сладкоежка***.*

Я Сладкоежка Сладкоежкин.
Люблю вкусно поесть.
Мармелад, пирожное,
Отличное мороженое!
Булочки, ватрушки,
Сдобные пампушки.
«Марсы», чипсы и «Пикник»
Развивают аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.

*Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.*

Этот тортик мне
И колбаска мне
И конфетки мне
Не подходи ко мне!

**Ведущая.***(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.
Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

**Сладкоежка.**

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.
Нету больше радости
Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

**Ведущая.**Дети, а вы любите сладости?

**Сладкоежка.**

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

***Выход Знатока здорового питания.***

**Знаток здорового питания.**

Сладкоежка кушал чипсы,
кока-колой запивал
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал!
Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!
Чипсы, кола – ерунда!
Каша, зелень – вот еда!
Как зайдем мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!

***Выход овощей***

*На сцену выходят дети в костюмах овощей.*

**Ведущая.**Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чем-то спорят. Давайте послушаем, о чем они говорят.

*(На стол, где сидел Сладкоежка, каждый ребенок кладет овощ, который он представляет).*

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

**Ведущая.**Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

**Горошек.** *(весело)*

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

**Ведущая.**

От обиды покраснев,
Свекла проворчала…

**Свекла.** *(важно)*

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свеклы нету!

**Капуста.** *(перебивая)*

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец.** *(задорно)*

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

**Редиска.**

Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

**Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.
Кто не любит витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Смелым, сильным, ловким.

**Ведущая.**

Тут надулся помидор,
И промолвил строго…

**Помидор.**

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

**Овощи.**

Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем!

**Ведущая.**

У окна поставьте ящик.
Поливайте только чаще.
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый …
Лук!

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг,
Я простой зеленый лук!

**Картошка.** *(скромно)*

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала…
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

**Баклажаны.**

Баклажанная икра
Так, полезна и вкусна …

**Ведущая.**Спор давно кончать пора!

**Овощи.**Спорить бесполезно!

*Слышится стук. Все овощи замолкают.*

**Овощи.**Кто-то, кажется, стучит…

*Входит ученик в костюме Айболита.*

**Овощи.**Это доктор Айболит!

**Айболит.**Ну, конечно, это я! О чем спорите, друзья?

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,
Всех вкуснее и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

***Выход Айболита***

**Айболит.** *(расхаживая)*

Чтоб здоровым, сильным быть
Надо овощи любить
Все, без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

*Подходит к столу, берет поднос с овощами.*

Пойду лечить Сладкоежку.

**Знаток здорового питания.**

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек. Но сначала немного отдохнём. Поиграем в игру «Вершки и корешки». Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

**Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Жир, белки и углеводыСоблюдать должны балансРегулярное питание –И здоровье высший класс! | Сухофрукты, мед, орехиНам заменят шоколадИ малыш будет здоровымИ родитель будет рад! | Ночью в очень страшном снеЧипсы бегали по мне.Очень долго отбивался,Кириешками кидался. |
|  Утром Маша варит кашу,А Сережа ест омлет.Будешь есть омлет и кашу –Будешь сильным как атлет! |  Мойте руки, ешьте чащеПо-немножку, до шестиНичего болеть не будет,Будем умными расти! | Чудо йогурт, чудо сливки, чудо творог, молоко!Переваривать то чудо оказалось нелегко! |
| На меня напал гастрит.Говорит, держись, бандитБудешь «колу», «спрайты» питьБудешь ты со мной дружить. | Говорят, батончик дарит Наслажденье райское.Много раз бывал в раю –Зуб лечу, лекарство пью. | Принимая витамины, знай,Они полезны.Те, кто их не принимает,Бледные, болезные! |
| Кроме пользы витаминов,Есть еще моменты.Оказалось, что нужныМикроэлементы!Витамины А, В, СКатает кошка на крыльце,Во всю пасть хохочет котДа ведь класть их надо в рот! | Нужно кушать витамины,Просвещают наш народ.Не теряя время даром,Шмыг в соседский огород! | Прочь рахиты и цинга!Больше нет ангины.На защиту нашу всталиПоливитамины! |

**Знаток здорового питания.**

Витамины, витамины
Детям всем необходимы, –
Говорят везде у нас.
Где же взять нам их сейчас?
Ведь зима идет, не лето,
Мы дадим совет и в этом!

 *На сцену, радостно подпрыгивая, выбегают дети в шапочках с буквами – названиями витаминов, во время их выступления на мультимедийной установке демонстрируется презентация о витаминах.*

**Витамин А.**Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

**Витамин В.**Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

**Витамин С.**А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

**Витамин Е.**Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

**Витамин Д.** Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

*Выходит Сладкоежка за руку с доктором Айболитом*

**Айболит:**

Снова Сладкоежка бодрый и здоровый.
А румянец на щеках вовсе не от колы!
Ешь полезные продукты,
Занимайся спортом –
Будешь ты в учебе первым,
За здоровье гордым!
Кушать овощи и фрукты
Нужно людям каждый день.
И проблемы со здоровьем
Обойдут тебя как тень.

**Сладкоежка:**

Пью, ребята, молоко!
Будьте все здоровы!
Каши есть всегда я рад.
Ну а чипсы, кириешки –
Организму просто яд!

Уважаемый Айболит, можно я покажу ребятам фокус, увидев который, я надеюсь, они никогда больше не будут пить вредные для здоровья газированные напитки?

*(Бросает в бутылку с кока колой конфету «Ментос»)*

**Дети:**

Будем нынче уважать
Полезные продукты:
Рыбу, кашу, молоко,
Овощи и фрукты!

*Дети раздают зрителям буклеты «Здоровое питание для школьника»*

**Ведущая:**

Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!

1. **Физминутка**
2. **ИТОГ**

- Ребята какие продукты вы посоветуете купить вашим родителям, чтобы чувствовать себя весной веселыми, бодрыми здоровыми?

- А какие правила здорового питания вы знаете?

* Ешьте 4 – 5 раз в день в одно и то же время.
* Ешьте разнообразную пищу.
* Выбирайте продукты богатые полезными веществами и витаминами.
* Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
* Главное – не переедайте.
* Перед едой мойте руки с мылом.
* Фрукты и овощи надо хорошо мыть

**Ведущая**. - Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране «здорового питания». Каждый должен уметь беречь своё здоровье. Я думаю, Вы все сегодня достойны навсегда поселиться в стране «Здорового питания». Посмотрите друг на друга, какие Вы все весёлые и радостные. Надо стремиться в жизни к тому, чтоб каждый день был днём ЗДОРОВЬЯ!

1. **Выступление 2-б**

А сейчас дети 2-б класса споют нам песню о том, что сегодня им запомнилось.

**1 куплет**

Мы сегодня встали рано

И пока мамуля спит

Кашу ей сварить решили,

Чтобы чем - то удивить.

Мы пока крупу искали,

Убежало молоко

Как так вышло, мы не знаем,

Видно шустрое оно

**Припев:**

Варись, варись кашка

Варись и веселей

Порадуем сегодня мы всех своих друзей

Варись, варись кашка

Варись и не ленись

Тебя уже тарелки и ложки заждались.

**2 куплет**

Вместе все же мы решили

Молоко перехитрить

И на этот раз ведерко

Для надежности налить

Чтобы каша вышла вкусной

Добавляли, что могли

Колбасу, конфеты, булку

Посолили от души.

**Припев: тот же**

**3 куплет**

Что вы дети тут сварили

Где такой рецепт нашли?

Мама все же удивилась

Мы такие мо-ло-дцы!

**Припев: тот же**

1. **Рефлексия**

 - Дети, кто считает, что провел сегодня время с пользой – похлопайте!

Кто считает, что зря сегодня провел все это время – ножками потопайте!

**Ведущая**. - Я вижу, что все сегодня провели время с пользой, узнали что-то новое. Я же хочу пожелать Вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что – то хорошее.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

 - Спасибо за Ваше внимание и работу и, до новых встреч!

Чтобы болезнь предупредить заранее, нужно знать режим питания.

- От пищи жирной воздержитесь, и запомните навсегда это жирная еда.

- Пищей сладкой, шоколадкой вы не увлекайтесь.

- Острого и соленого вы остерегайтесь.

- Каши, овощи и фрукты вот полезные продукты.