

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза М.Р. Попова железнодорожной станции Шентала муниципального  
района Шенталинский Самарской области**

**Методическая разработка**

**Конкурсной программы**

**«Правильно питайся- здоровья набирайся»**

**Разработала:  
Романова Е.А.,  
классный  
руководитель 4  
класса**

**Шентала, 2020**

## Сценарий конкурсной программы

### «Правильно питайся- здоровья набирайся»

#### *Цели и задачи:*

Формирование представлений о здоровье.

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

Расширение знаний детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Повторение правил здорового питания.

#### *Оборудование:*

Плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты»; «Овощи и фрукты кладь витаминов А, Б, С, Д, Е»; ноутбук с записью музыки; посуда и продукты (подготовленные фрукты и овощи) - для приготовления салатов.

### Ход мероприятия.

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья. Ведь здоровье для человека – самая главная ценность, которую не купишь ни за какие деньги.

#### **Итак, сейчас я расскажу вам притчу. «*Всё в твоих руках*»:**

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».

Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.

- Дети, а что же такое здоровье?....

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?....(*высказывания детей*)

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.

Учитель: сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Но наш разговор будет не совсем обычным: мы с совершим путешествие на остров Ням-Ням. На этом острове местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров. Наша с вами задача – пройти все испытания, которые приготовили нам островитяне, и благополучно вернуться домой. Итак, мы начинаем.

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

#### Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,

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.

*Ведущий 1:*

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

*Обжора Сладкоежкин*

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

Нет большей радости,  
Чем вкусоности 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.

*Ведущий 1:*

- 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.

Ведущий 1:

Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться соблюдать заповеди правильного питания.

### **Давайте их вспомним:**

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я.
  2. Ешь 3-4 раза в день.
  3. Не ешь больше, чем нужно.
  4. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
  5. Тщательно пережевывай пищу.
  6. Не забывай утром завтракать.
  7. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.
  8. Купи себе книгу в которой подробно описано правильное и здоровое питание.
- А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.

### Поварята:

Мы тоже поддерживаем 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.  
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!

## **Станция 1 «Разминка».**

Ведущий: вам нужно собрать пословицы. За правильный ответ – жетон. (Можно разделить детей на 3 команды. Можно обойтись без жетонов.) В конце нашего путешествия приз получит тот, кто наберет наибольшее количество жетонов.

1. Аппетит от больного бежит, а .....(к здоровому катится).
2. От сладкой еды.....(жди беды).
3. Спорт сочетаешь с делом – здоров.....(душой и телом).
4. Гнев человеку кости сушит и .....(сердце рушит).
5. Лечи лёгкую болезнь, пока.....(тяжёлой не стала).
6. Ешь больше рыбки - .....(ножки будут прытки).
7. Ешь просто, проживешь .....(лет до ста).

8. Какая еда – .....(такая и ходьба).
9. С чаем тепло зимой, .....(с чаем не страшен зной).

Пословицы

- 1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
- 2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- 3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- 4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
- 5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

### *Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»*

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в школу. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

### МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик

**Ведущий:** Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Ребята, как вы думаете, что это за продукты? И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Они несовместимы со здоровым образом жизни.

Учитель: участники игры, конечно же, веселые, умные и сообразительные.

Поэтому мы с вами легко преодолели путь к станции «Разминка». Что ж, следуем дальше.

## Станция 2 «Эрудит».

Учитель: сейчас мы посмотрим, насколько внимательны и сообразительны наши игроки. Внимательно слушайте мои вопросы и давайте правильные ответы.

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет).
2. Правда ли, что ежедневно нужно выпивать два стакана молока? (да).
3. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (нет, нужно 9 – 10) .
4. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да).
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет).
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет).
7. Какая страна является родиной чая? ( Китай).
8. Как при помощи одного слова можно назвать конфеты, пирожные, шоколад? (сладости).
9. Как называют людей, готовых дать свою кровь больным? (доноры).
10. Сколько групп крови существует? (четыре).
11. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да).
12. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет).
13. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
14. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
15. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
  
16. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)
17. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

Учитель: мы успешно преодолели еще одно препятствие и остановились на станции «Эрудит». Все молодцы.

## Станция 3 «Загадки».

Ведущий 1:

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, а где покупают витамины? *(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. (Свекла)

В чай кладут его порой.  
Чай становится такой  
Вкусный, ароматный  
Витамином С богатый. (Лимон)

Сам с кулачок, красный бочок.  
Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко. (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики –  
Из далекой Африки. (Апельсин)

- Где же живут овощи и фрукты? *(Дети отвечают – в овощах и фруктах).*

- 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. А вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

#### **Станция 4. Игра «Вершки и корешки»**

*Ведущий 2:* Мы с вами слегка устали. А усталость мешает нам учиться. Поэтому предлагаю провести физкультминутку. Задание: если я буду показывать вам растение, у которого мы едим подземные части – мы приседаем, а если мы едим надземные части, то надо встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Показываем слайд с рисунками или картинками: огурец, перец, кабачок, свёкла, *капуста, морковь, горох, картофель, земляника, редиска, яблоко, репа, слива, лук, груша, укроп, репа*).

Учитель: молодцы, хорошо справились с заданием. Теперь мы на станции «Физзарядка». Осталось пройти всего два испытания.

#### **Станция 5. Игра «Полезный и не полезный»**

*Ведущий 2:*

А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и не полезных 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.

Ведущий 2:

Спасибо поварятам и это ещё не все, у наших поварят есть для вас витаминные рецепты с пожеланием – здоровье не купишь, его разум дарит.

*Салат «Сибирячка»*

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину (яблоко), 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).

У наших поварят есть ещё информация о салатах.



### Поварята:

- Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов.

Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

- Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда!

### **Рефлексия деятельности.**

-Учитель: считаете ли вы, что мы не напрасно провели это время вместе? Поделимся впечатлениями о нашем занятии. Украсим наше «дерево успеха» листочками. Если занятие для вас было поучительным, вам было интересно, то украшаете дерево зелёным листиком, если вы не узнали для себя ничего нового, то жёлтым, если вам было скучно, то красным.

### **Использованная литература:**

1. Захаров В.И. Здоровье в руках человека. Пословицы, поговорки, афоризмы. - Кишинев, 1972.
2. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М.: 1984.
3. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Орехова В.А. Педагогика в вопросах и ответах. – М., КНОРУС, 2006.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы – М.: “ВАКО”, 2007. – 256 с.
6. Пословицы. Поговорки. Загадки. /Сост. А.Н.Мартынова, В.В.Митрофанова. - М.: Современник, 1986. – 403 с.
7. Рохлов В., Теремов А., Петросова Р. Занимательная ботаника. - М.: АСТ-Пресс, 1998.
8. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., АПК и ПРО, 2002.
9. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Сост. Н.В.Елкина, В.Н.Куров и др. – Ярославль: Академия развития, 2007.