

Сценарий внеурочного мероприятия для младших школьников «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

*Разработано учителем начальных классов первой квалификационной категории
МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»
Шатохиной Натальей Вячеславовной.*

Цель: формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, повышение мотивации к сознательному ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- учить детей быть здоровыми, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- формировать у малышей представление о рациональном питании, как составной части здорового образа жизни;
- расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;
- познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.

Оборудование:

Компьютер, проектор, экран, авторская презентация «Кладовая здоровья» (Power Point), костюмы героев.

Ход мероприятия:

I. В зале звучит музыка, на экран демонстрируется слайд № 1. На сцену выходят ведущие. (Слайд № 2.)

Ведущий 1.

Приветствуем всех, кто время нашёл,
И к нам на «Урок здоровья» пришёл.
Кто хочет прожить без врачей и таблеток!
Вам – бодрым, весёлым – спасибо за это!

Ведущий 2.

Получен нами от природы дар -
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье – очень ценный груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье надо сохранить!

II. Раздаётся звук сирены «Скорой помощи», затем стук в дверь. В зал входит доктор Неболейкин.

Доктор:

Здравствуйте, дорогие дети и уважаемые взрослые!

Публика из зала и ведущие со сцены отвечают на приветствие.

Я, доктор Неболейкин, пришёл сегодня к вам, чтобы побеседовать о правильном питании.

Я добрый врач, бывалый врач,
Чуть услышу детский плач,
В ранний час и в полночь
Поспешу на помощь.
По дороге, по реке,
По опасным тропам,
С чемоданчиком в руке
И с фонендоскопом.
И меня не утрашит
Ни мороз, ни тряска -
Я и в космос полечу
Делать перевязку.
Надо - так без лишних слов
Поделюсь и кровью.
Потому что я готов
Биться за здоровье!

Ведущий 1. Доктор, скажите, пожалуйста, правда ли, что правильное питание – условие хорошего здоровья, а неправильное приводит к болезням. (Слайд № 3.)

Доктор:

К большому сожалению, не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. (Слайд № 4.)

Доктор предлагает детям вопросы для обсуждения и выслушивает их ответы.

1. Давайте подумаем вместе, зачем человек употребляет пищевые продукты?
2. Кто знает, чем питаются животные? (Слайд № 5.)

Доктор:

Хочу обратить ваше внимание, что одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые едят и мясо, и растительную пищу. Оказывается, животные едят только то, что им полезно. Давайте-ка, ребята, разберёмся, **какие продукты полезны человеку, а какие вредны.** (Слайд № 6.)

III. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».
Творческое задание с использованием метода групповой работы.

Ведущие демонстрируют карточки с названиями продуктов, предлагают участникам выбрать только самые полезные. Дети должны объяснить свой выбор, доктор корректирует ответы по мере необходимости.

Пирожное	Кока-кола	Пицца
Лимонад	Апельсины	Морковный сок
Молоко	Торт	Пельмени
Яблоки	Творог	Фруктовый салат
Бананы	Конфеты	Булочки
Чипсы	Салат из овощей	Орехи

Доктор:

Послушайте внимательно, ребятки! Полезно знать, что ни один продукт не даёт организму всех необходимых питательных веществ для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Например, мёд, гречка, изюм, геркулес, масло...

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи.

А третьи – фрукты, овощи, ягоды - содержат много витаминов, которые помогают организму, расти и развиваться.

Внимание, вопрос. Кто знает, что значит слово «витамин»? *(Ответы из зала.)*

Ведущий 2. Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с названием вещества «амин», учёный получил слово «витамин».

IV. Демонстрация слайдов № 7, 8, 9, 10, 11, 12 сопровождается комментариями ведущих (по содержанию каждого слайда).

Доктор: От витаминов зависит здоровье и долголетие человека. Где же они живут?

V. Под звуки бодрого спортивного марша на сцену выбегают дети в костюмах витаминов.

1. Живут витамины в стране Витаминии.
И в этой стране не бывает уныния.
Жильцы её силой и бодростью славятся,
С любой болезнью запросто справятся!
2. Кто такие витамины? Для чего проникли в лук?
В молоко и мандарины, в чёрный хлеб, морковь, урюк?

Рассмотрю я их в окрошке, через дедовы очки –
Кто они? Соринки? Мошки? Человечки? Паучки?

3. Может в перце и петрушке, незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки по бактериям палят?!
Если так, то витамины мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины, на ночь выпью молока!

4. Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печени, и в желтке.
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть!

5. Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха.
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток -
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда!

6. Витамин С:

А вот «С» едим со щами
И с плодами, овощами.
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, и в томате,
И в салате, в щавеле
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин ...
Ну во всём мы «С» едим!

7. Витамин Д:

«Д» - полезный витамин
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь.
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, молоке.

Доктор:

Ешьте овощи и фрукты -
Это лучшие продукты!
Вас спасут от всех болезней,
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами
И с салатами, и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

VI. Коллективная игра «Это я, это я, это все мои друзья». (Приложение №1.)

VII. Подведение итогов мероприятия. Рефлексия. (Слайд № 13.)

Ведущий 1.

Ребята, объясните, как вы понимаете пословицу: «Фрукты и овощи – кладовая здоровья».

Ведущий 2. (Слайд № 14.)

Какие полезные советы вы дадите своим родным, друзьям и знакомым по поводу правильного питания?

VIII. Доктор Неболейкин благодарит детей за активное участие, желает всем хорошего здоровья и на прощание дарит каждому памятку «Золотые правила питания». (Приложение № 2.); (Слайд № 15.)

Литература:

1. Весёлый урок здоровья. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.vampodarok.com/scenarii.php?name=21&scenid=140> (дата обращения: 20.10.2013).
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. Смирнов Н.К. М.: АРКТИ, 2003г.
3. «Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения» Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003г.
4. «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких, Т. А. Филиппова – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
5. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обухова, Н. А. Лемяскина для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2004г.

**Приложения к сценарию внеурочного мероприятия для младших школьников
«КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»**

*МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»
Учитель начальных классов Шатохина Наталья Вячеславовна*

Приложение 1.

Коллективная игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание!
Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте:
«Это я, это я, это все мои друзья».

Кто же хочет быть здоровым
Бодрым, стройным и веселым?

Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?

Ну, а кто начнет обед
С колы, пиццы и конфет?

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится,
На коньках летит как птица?

Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей
Ходит грязный до ушей?

Кто из вас, друзья, готов
Жизнь прожить без докторов?



Памятка «Золотые правила питания».

Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

*

Перед едой вымой руки с мылом.

*

Ешь в одно и то же время полезную, свежеприготовленную пищу.

*

Пережёвывай пищу тщательно, не спеши глотать.

*

Помни, что фрукты и овощи – это кладовая здоровья!

*

Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

*

Обязательно поблаговари того, кто эту пищу приготовил