

**Внеклассное занятие по здоровьесбережению.**

**Реализация региональной программы**

**«Разговор о правильном питании»**

**Тема: «Пора ужинать»**

**Составила: Коротун Л.А.**

**Учитель начальных классов,  
Классный руководитель 1-4 «В»  
МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»  
Боровский р-н, Калужская обл.**

**г. Балабаново**

## **Цели:**

- Содействие утверждению здорового образа жизни в детской среде.
- Развитие интеллектуального и художественного творчества учащихся.
- Создание условий для формирования и развития объединений пропаганды здорового образа жизни.
- Привлечение школьников к участию в социально-значимой деятельности.
- Формирование у младших школьников представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания и его составе.

## **Оборудование:**

ИКТ: презентация.

Наглядно - демонстрационный материал:

плакат, иллюстрации, фотографии, таблички слов, книги.

## **Ход занятия**

### **1.Организация. Сообщение темы.**

Учитель:

Ребята, внимание!

Начинаем очередное заседание.

Сегодня, в очередной раз,

Превращается в исследователей

Весь наш класс.

Тема исследования: «Разговор о правильном питании»

*Раздается стук в дверь.*

*Входит родительница, переодетая в старушку Шапокляк.*

Учитель:

Ребята, это не Скурдж Магдак,

А кто? (*Старушка Шапокляк*)

В кармане у нее не ириска,

А зверек, крыса... (*Лариска*).

Шапокляк.

Я пришла к вам в гости, дети.

Я голодней всех на свете!

Очень кушать я люблю,  
Но не понимаю я такого воспитания,  
Что значит, «Разговор о правильном питании»?

Учитель:

Раз вы к нам пришли,  
Оставайтесь с нами,  
А ребята вам покажут свои знания.

### **Создание эмоционально-образного настроения.**

Учитель:

Вот открою я окно.  
Солнце село, на улице темно.  
В небе месяц, погляди-ка,  
Словно добрая улыбка.  
Он ребятам шлет привет,  
Улыбнись ему в ответ.  
Месяц ярко светел,  
Значит, наступил... *вечер!*  
А как звездочки горят,  
Что ж они нам говорят? (*Пора ужинать*)  
Что же будет объектом исследования?  
*Ужин.*  
*На экране появляется иллюстрация.*  
*Учащиеся рассматривают ее.*

## **2. Основная часть.**

### **Постановка проблемного вопроса.**

Учитель:

Приготовила тетя Нина  
Для ребят вкусный ужин.  
Смотрит Катя с друзьями,  
Что лежит у них на столе?  
То ли блин, то ли торт,

Иль рассыпчатый пирог?

*Ответы детей.*

Учитель:

А вы, ребята, как думаете?

Чтоб за ужин сесть,

Что бы вы хотели съесть?

*Ответы детей.*

**Динамическая пауза**

Шапокляк.

А я знаю, что можно съесть на ужин!

Встаньте, дети, все в кружок!

Музыку включайте!

А вы, ребята,

За мной все повторяйте!

*(Звучит один куплет песни «Пирожок» в исполнении В. Сердючки,*

*Шапокляк показывает движения, дети повторяют).*

Учитель:

Стоп!

Нет! Так не годится

Прошу ребят на стульчики садиться.

И на меня не сердиться.

Такой ужин никому не нужен!

**«Не все в рот, что око видит!»**

В народе говорят:

**«Завтрак съешь сам,**

**Обед раздели с другом,**

**А ужин отдай врагу».**

Шапокляк.

А я скажу так: *(на мотив своей песни)*

Кто ужинать не будет,

Тот делает все зря.

От мяса и котлеты

Поправиться нельзя, нельзя, нельзя!

### **Работа по теме.**

Учитель:

Это неправильно!

Так можно подорвать свое здоровье!

На ужин надо готовить легкоусвояемую пищу.

Шапокляк.

А я люблю мясо!

Учитель:

Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники.

Шапокляк.

А я люблю мясо!

Учитель:

У нас в классе присутствуют не просто зрители,

А всё знающие и грамотные родители.

Вместе с детьми, вместе с нами

Они изучают данную программу.

Послушайте их внимательно, не перебивайте,

Все, что услышите, хорошенько запоминайте!

### **Справка об ужине.**

ЭКСПЕРТЫ: *(родители)*

На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на

завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белками пища возбуждающе действует на нервную систему и медленно перевариваются. Особенно рекомендуется на ужин есть творожные блюда.

Очень важно соблюдение времени ужина. Вечерний прием пищи должен состояться не позднее 2,5 часов до сна. Оптимальное время – 7 часов вечера. В том случае, если вы ужинаете позже, нарушается ваш ночной сон, а организм полностью не отдыхает.

У некоторых детей и взрослых наблюдается приступ «ночного голода», когда аппетит возникает в позднее время. Это связано с особенностями синтеза в организме особого вещества – триптофана – он стимулирует аппетит.

Если вы после ужина вновь захотели поесть, попросите родителей, чтобы они дали вам яблоко или кефир. «Второй ужин» устраивать не нужно.

Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. Они содержат белки, легко перевариваются и не оказывают нагрузку на пищеварительный тракт.

На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу. Основными ее компонентами являются белки и углеводы. Предпочтительно на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники. Могут быть использованы также макароны с овощами или фруктовыми добавками, овощные котлеты, овощное рагу и т.д.

*(Методическое пособие «Разговор о правильном питании».*

Шапокляк.

Ой – ой! Ерунда!

Вы говорите о какой-то запеканке.

Я запеканку не хочу!

Лучше «Сникерс» проглочу.

Мне бы на ужин шоколадку, мармеладку

И другие разные сладости.

Больше нет для меня радости.

А макароны, яйца, сыр я тоже люблю.

А знают ли ваши дети,

Откуда и когда они появились на свете?

Учитель:

Конечно, знают.

Группа исследователей получила задание.

Узнать что-нибудь интересное  
Об этих продуктах питания.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ: (Ученики)

**Историческая справка.**

1. Макароны изобрели в Китае. В Европу их завез знаменитый венецианец Марко Поло. Слово «макароны» образовалось от древнегреческого «μακαρία» (макариа), что означает - счастье, благодать. В Италии создан музей макаронного дела.
2. Раскопки и летописи свидетельствуют о том, что люди умели делать сыр еще во времена фараонов. Самому старому рецепту сыра – 2000 лет. Для изготовления 1 килограмма сыра – требуется 10 литров молока. 90 грамм сыра обеспечивает организм человека дневной нормой кальция, а молока для этого нужно – 3 литра.
3. Яйца – продукт с самым высоким содержанием белка. Они лучше и быстрее усваиваются, чем мясо и рыба. В Древнем Риме существовал обычай: завтрак, обед и ужин начинать с яйца.
4. В качестве напитка лучше использовать кефир или молоко. Теплое молоко с добавлением чайной ложки меда является средством, успокаивающим нервную систему, способствующим лучшему засыпанию.

*(Методическое пособие «Разговор о правильном питании. Издательство «НЕСТЛЕ» «ОЛМА - ПРЕСС»)*

Учитель:

А эти группы ребят,  
Другие задания получали.  
План исследования себе намечали.  
Девочки получили задание  
Исследовать проблему,  
«Как накормить маленькое создание?»»

Ученики:

У моих родителей есть проблема:  
Плохо кушает моя сестренка Лена.  
Мы недолго думали,  
В один миг придумали.  
Чтобы она скушала всё яичко и желток,  
Превратили мы его в маленький грибок.  
Покрасить шляпку нам поможет чай.  
Добавим витамины: огурчика кусочки  
И морковные цветочки.  
Получилась на славу,  
Лесная поляна.  
Прибежала Лена, посмотрела,  
С аппетитом быстро  
Всю полянку съела.

**Вывод: Пищу надо готовить с желанием, с хорошим настроением, красиво  
расположить на тарелке, чтобы ее вид, увеличивал аппетит.**

Учитель:

А эта группа наша  
Должна была исследовать вопрос:  
«Что кушает девочка Даша?»

Ученики:

- На завтрак Даша любит кушать кашу.
- В полдень ее не ищи, в обед она кушает щи.
- Этому блюду каждый рад,  
Перед обедом Даша кушает салат.
- Этот напиток так и просится в рот,  
Из разных душистых ягод компот.
- Девочке всего восемь лет,  
На ужин она сама готовит омлет.



- На ужин пьет она легко  
Полезный продукт – теплое молоко.

**Вывод: Чтоб здоровым быть, необходимо соблюдать режим питания.**

**Пища должна быть разнообразной и полезной.**

Учитель:

Наши мальчики – смельчаки, они  
Исследовали вопрос: «Какие бывают сны?»  
Опрашивали знакомых и родителей.  
Их выводы очень убедительны.

Ученики:

- Кто на ночь переел –  
Долго уснуть не сумел.
- А кто много переедал –  
Только кошмары во сне видал.
- Кто был умерен в еде, не переедал –  
Спокойно спал, сны не видал.
- И мне не снились сны вообще,  
На ужин мало ел  
И бури не было в животе.

**Вывод: Очень вредно кушать на ужин грубую пищу: мясные, рыбные блюда,  
острую и жирную. Чтобы крепко и спокойно спать - нельзя переедать!**

Шапокляк:

Теперь я знаю почему (далее поет на мотив песни «Зайка»Ф. Киркорова)

«Я ночами плохо сплю,  
Потому что мясо я люблю,  
Потому что мясо я люблю». – 2 раза

У меня есть знакомый пушистый зверек

У него очень милая мордашка

А зовут его ... *Чебурашка*

Он добрый. С ним дружить легко.

Он тоже любит молоко.

Вот послушайте его.

*(звучит голос Чебурашки)*

*Давай поьем молочка.*

*Оно такое вкусное и полезное.*

### **Из народной мудрости**

Учитель:

Послушаем наших мудрецов.

Этой группе ребят было дано задание:

Найти крылатые выражения,

Пословицы и поговорки о питании.

МУДРЕЦЫ: ( *учащиеся*). *Мудрецы читают, а дети объясняют.*

- Всякому нужен и обед и ужин.
- Без ужина в головах подушка вертится.
- Много есть - не велика честь,  
Не велика стать - не евши спать.
- Укоротить ужин – удлинить жизнь.
- Хорошо прожеванное – наполовину переваренное.
- Не все в рот, что око видит.
- Коли ешь понемногу, аппетит всегда будет.
- Много съеденное вечером, впрок не пойдет.
- Ужин не нужен, был бы обед дружен.
- Человек, умеренный в еде – всегда здоров.
- Кто не умерен в еде – враг себе.

Учитель:

А теперь обратимся к знатокам.

Им было дано задание

Найти загадки о продуктах питания.

Но весь список нам не нужен,

Нужны только те продукты,

Из которых можно приготовить ужин.

### ЗНАТОКИ:

- Круглое, румяное оно росло на ветке,  
А теперь оно лежит на столе, в тарелке. *Яблоко*
- Я бел, как снег, в чести у всех,  
И нравлюсь вам, да во вред зубам. *Сахар.*
- Под ледком, ледком стоит чашечка с медком. *Яйцо.*
- Только в воду окунется, невидимкой обернется. *Соль, сахар.*
- Совсем мала крошка, возьмут немножко,  
В воде поварят, кто съест – похвалит. *Крупа.*
- Чиста, да не вода, клейка, да не смола,  
Бела, да не снег, сладка, да не мед.  
От рогатого берут и детишкам дают. *Молоко.*

### **Игра «Что полезно есть на ужин?»**

#### Учитель:

А теперь игра для вас.

Я начну читать сейчас.

Я начну, а вы кончайте,

Хором, дружно отвечайте.

Говорите все в ответ

Только «ДА» и только «НЕТ».

- Есть на ужин мясо...*нет;*
- Жареную рыбу, винегрет...*нет;*
- Торт и полкило конфет...*нет;*
- В ужин, только легкая еда...*да;*
- Запеканку из творога...*да;*
- Ну а мясо – никогда...*да.*

### **Практическое задание.**

#### Учитель:

Исследование продолжается.

Название блюда прочтите,  
Из чего приготовлено определите.  
Все расставьте по местам:  
Овощные здесь, молочные – здесь,  
Крупяные – там.  
*3 ученика работают на доске,  
Остальные дети и родители выполняют задание на карточках.*

Овощные	Творожная запеканка. Тертая морковь.
Молочные	Рисовая запеканка. Котлеты пшеничные. Котлеты морковные.
Крупяные	Суфле из кабачков. Лапшевник с творогом. Омлет. Сырники.

Учитель:

А теперь ответ нам нужен,  
Что приготовила тетя Нина на ужин?  
*Ответы детей.*

### **Работа в тетради**

Откройте рабочую тетрадь на стр. 43,  
Прочитайте текст.  
*(Герои кушают запеканку).*

**Задание.**

Учитель:

Вы, ребята, уже второклассники.  
И очень смысленный народ.  
Быстро разгадаете этот вот кроссворд.  
«Какая бывает запеканка»

			ф	р	<b>у</b>	к	т	о	в	а	я
т	в	о	р	о	<b>ж</b>	н	а	я			
				р	<b>и</b>	с	о	в	а	я	
	о	в	о	щ	<b>н</b>	а	я				

**Проверка домашнего задания.**

Учитель:

А теперь, внимание!

Сейчас мы проверим домашнее задание.

В рабочей тетради по «Окружающему миру»,

Вы составляли меню завтрака, обеда и ужина.

Послушаем, что у вас получилось.

Но сейчас нам нужен, только ужин.

*Ответы детей.*

Учитель:

А теперь

Ваш совет нам, очень нужен,

Какую запеканку

Можно приготовить на ужин?

Вместе с мамами вы так старались

Вот какая красота!

Аппетитны запеканки

И эта, и та.

**Каждая семья представляет свою запеканку.**

1. Молоко, яичко, сахар, манка-

Получилась запеканка.

- На тарелку положу,  
Кушай, мамочка, скажу.
2. Яичко, сахар, творожок,  
Кушай запеканочку, дружок.
3. Всю свою семью  
Очень сильно я люблю.  
Мы с сестрой для папы имамы  
Приготовим ужин сами.  
Рис, яйцо, сметанка –  
Получилась запеканка.
4. Мы с папой весело играли,  
Катались на его спине,  
Но вот пришла с работы мама.  
Веселый шум теперь не нужен,  
Вместе мы идем готовить ужин.  
Тыкву, сахар, яичко и пшено  
Положили мы в духовку.  
Я сижу, смотрю в ее окно  
Как печет духовка ловко!
5. Мы с сестрой играли в куклы,  
Мульттики смотрели.  
Смотрим, в небе луна взошла.  
Мама ужинать нас позвала.  
Как вкусна и сладка  
Румяная запеканка.
6. Предлагаю вам, друзья, узнать,  
Из чего приготовил запеканку я.

		и	<b>З</b>	ю	м				
к	у	р	<b>А</b>	г	а				
			<b>П</b>	о	в	и	д	л	о
		к	<b>Е</b>	ф	и	р			
м	а	н	<b>К</b>	а					
		с	<b>А</b>	х	а	р			

с	м	е	т	а	Н	а
	м	о	л	о	К	о
	к	р	у	п	А	

7. Солнце спряталось за горизонт,  
 Время сказок настает.  
 Сказку нам читает папа,  
 Но зовет на кухню мама.  
 Она приготовила из манки  
 Вкусную запеканку.

Учитель:

Что еще можно приготовить на ужин?

**Творческие работы учащихся (рисунки, фотографии)**

Учащиеся:

1

Сама, на всю семью  
 Вкусный ужин я сварю.  
 Приготовлю молочный омлет  
 Из молока и яиц  
 Для родителей и сестричек.  
 Мой рецепт для ужина очень прост:  
 Молоко, омлет, тертая морковь,  
 Хлеб и разные фрукты -  
 Очень полезные и легкие продукты!

2

У нас маленькая семья, мамочка и я.  
 Мама сварит кашу. Я накрою стол.  
 На тарелки с кашей, абрикосы положу.  
 «Кушай, мамочка!», - скажу.

3

В школе учителя занимаются нашим воспитанием.

Изучаем мы программу «Разговор о правильном питании».

Учат нас хорошему делу.

Быть здоровыми и душой и телом.

Рассказала я дома, как полезна каша.

Слушала с интересом меня семья наша.

Решила я позаботиться о родителях,

И устроить ужин в народных традициях.

Достала из бабушкиного шкафа

Крупы и старинную посуду.

Из нее я кушать с аппетитом буду.

Получилась гречка, как из русской печки

Учитель:

А теперь, ЭКСПЕРТЫ,

Прошу детям дать задание,

Чтобы проверить их знания.

*К ученикам:*

Зададут вам по теме вопросы,

Время не теряйте!

У кого ответ готов,

Руку поднимайте!

*Примерные вопросы.*

- В какое время следует ужинать?
- Какую пищу можно есть в ужин?
- Почему нужно есть только легкую пищу?...
- Что лучше приготовить на ужин?

**ВЫВОД:**

**Чтобы хорошо жить - надо здоровым быть!**

**Чтоб здоровье сберечь – надо правильно есть!**

**Наш совет послушайте и правильно кушайте!**

**«Прежде чем за стол мне сесть,**

**Я подумаю, что съесть!»**



Учитель:

А теперь мы всех к столу приглашаем,

Вкусными запеканками вас угощаем.

Но сначала вопрос хочу задать.

Что еще, ребята, должны вы знать

И всегда непременно выполнять?

*Ответы детей.*

Почему надо мыть руки перед едой?

*Учащиеся читают стихотворение В. Маяковского «Мой руки»*

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот:

Грязные руки

Грозят бедой!

Чтобы хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой, мой руки мылом!

Будь аккуратен,

Забудь про лень!

Чистить зубы

Каждый день!

Шапокляк:

А вы, ребята, в школе моете руки перед едой?

Ученики:

Мы здоровьем дорожим всегда.  
Помогает нам в этом мыло и вода.  
За чистотой рук следим.  
Все микробы победим!  
Лишь настанет обеда час,  
Учитель зовет всех нас.  
Руки мыть перед едой,  
Душистым мылом и водой.  
В нашем классе есть флакон,  
Жидкое мыло находится в нем.  
Только капельку возьмешь,  
Все микробы на руках убьешь.

Учитель:

А теперь, не будем ждать перемены  
Выполним правила гигиены.  
*Дети моют руки, присаживаются за стол.  
Все угощаются.*

Учитель:

Посмотрите на ребят:  
Все так ровненько сидят,  
Все умыты,  
Все опрятны,  
Ложки держат аккуратно.  
Быстро, дружно все съедают,  
Крошки на пол не роняют,  
Чай на стол не проливают,  
Потому, что точно знают:  
«Кто ест красиво –  
Глядит счастливо!»

**Итог занятия.**

**Плотный ужин – нам совсем не нужен!**

**Легкий ужин – красота!**

**И желудку нет вреда!**

**Пищу легкую переварит быстро он**

**А у нас будет спокойный сон!**

На экран вы посмотрите

Свои знания оцените!

Кому все легко и понятно –

Солнышко покажите.

Кому что-то неясно – облачко.

Кому непонятно – тучку.

### Список литературы:

1. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/614>
2. <https://agulife.ru/calendopedia/principy-zdorovogo-pitaniya-malyshei>
3. <https://детский-лагерь24.рф/blog/pitanie-v-detskom-lagere.html>