

## «Здоровье - великая драгоценность»

Цели: 1. Воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни и питанию.

2. Сформировать правила правильного питания; культуру питания

3. Содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: миди проектор, компьютер, экран, таблица правил питания, бумага А-4, фломастеры.

### Ход мероприятия

Здравствуйтесь ребята! Здравствуйтесь наши гости! При встрече люди издавна желали друг другу здоровья: “Здравствуйтесь, доброго здоровья!”, “Как ваше драгоценное здоровье?!”. Давайте мы поприветствуем друг друга. Каждый поздоровается за руку с соседом справа..., с соседом слева..., с соседом, который сидит за вами. Поздоровались!

Я очень рада нашей встрече и знаю, что вам хочется отдохнуть от учебных занятий, побыть в кругу друзей, пообщаться и немного повеселиться. Ведь улыбка и смех – это килограммы здоровья, эликсир бодрости и положительной энергии. Поэтому давайте сегодня с пользой проведем время вместе. Я приглашаю вас на увлекательное шоу “Здоровье – единственная драгоценность”.

Тема нашего шоу “Здоровье – великая драгоценность”. И это неслучайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал Бог здоровья, а счастье - найдём”. Действительно здоровье необходимо любому человеку. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Сегодня мы будем говорить о том, как следует питаться, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы. Чтобы узнать, как же сохранить наше здоровье, мы будем выполнять задания в группах. А в конце нашего занятия мы с вами выведем правила питания.

### 1 задание конкурс «Всезнаек»

1 команда:

- Как вы считаете, зачем люди питаются?
- Что советуют есть на завтрак?
- Как называется каша из смешанных круп: риса и пшена?
- Верно, что жвачка сохраняет зубы?

- Должна ли быть пища разнообразной?
- В каких продуктах содержится витамин «С»?
- Кто хорошо жуёт, .....
- Последняя еда перед сном...
- Капуста, морковь, томат, перец, огурцы, лук это..
- Что полезно есть каждый день?
- Ни одно застолье в старину не обходилось без этого блюда.

#### 2 команда:

- Что влияет на состояние здоровья?
- Какое блюдо в старину считалось «блюдом примирения»?
- Что советуют отдать «врагу»?
- Как называется каша из овса?
- Правда, что летом можно запастись витаминами на весь год?
- В каких продуктах содержится витамин «А»?
- Яблоко, апельсин, груша, банан, лимон это..
- Что надо есть на обед?
- Можно ли разговаривать во время еды?
- Одно из самых распространенных русских блюд после щей.
- Как часто можно есть?

#### 2 конкурс «"Заморочки из бочки"»

Задание: дописать пословицы

##### 1 команда

В здоровом теле-(здоровый дух)

Щи да каша-(пища наша)

Как жуешь, (так живешь)

Много есть- (невелика честь)

Кашу маслом -(не испортишь)

Если про кашу не забудешь, (здоровым будешь)

##### 2 команда

Гречневая каша – ( матушка наша)

Хороша кашка, (да мала чашка)

Кто хорошо жуёт, .....(тот долго живет)

Аппетит приходит (во время еды)

Ужин не нужен, (был бы обед)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

### 3 конкурс «Полезные и вредные продукты»

Разделить на 2 группы: полезные продукты и вредные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, каши, супы, кисель, алкогольные напитки, табак

#### **1 правило питания- есть полезные продукты, (вывешивается на доску)**

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

### 4 конкурс «Знатоки»

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

### **3 правило питания – полезно на завтрак есть кашу (вывешивается на доску)**

#### 5 конкурс «Диетолог»

Сейчас я вам предлагаю попробовать себя в роли диетолога. Из предложенных продуктов вам за 5 минут надо составить меню: для похудения, для увеличения веса.

/ список продуктов: мясо, рыба, хлеб белый и черный, молоко, масло, макароны, сало, сыр, сок, зелень, грибы, шоколад, майонез, чипсы, кетчуп, вода, овсяные хлопья, капуста, вермшель, яблоко, банан /

### **4 правило питания- сбалансированное, разнообразное и умеренное питание.**

#### 6 конкурс «Витамины»

Каждая команда выполняет свое задание:

1. Определить, какая группа витаминов выполняет ряд функций;
2. Определить, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д?

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

### **5 правило питания - овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.**

Закончить наше мероприятие “Здоровье – единственная драгоценность” хочется словами Геродота: *“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.”*

Порой, чтобы чего-то достичь в этой жизни приходится преодолевать определенные препятствия. Как известно, здоровье – это единственная драгоценность! И только от самого человека зависит, сумеет ли он сохранить свое здоровье, не «сломаться» перед трудностями, встречающимися на его пути. Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда.