**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 33**

**г. Липецка имени П.Н.Шубина**

**КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**«Как питаешься - так и улыбаешься!»**

****

 **Авторы проекта:**

 **Ершова Е.Н, зав. библиотекой,**

 **Бочарова О.М, библиотекарь.**

**Липецк, 2012**

**Как питаешься – так и улыбаешься!**

(Внеклассное мероприятие для обучающихся 5-6 х классов)

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни; заинтересовать обучающихся изучением вопросов здорового питания; активизировать познавательную деятельность детей; расширить представление о здоровом питании как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Оформление мероприятия

 Книжно-журнальная выставка по теме мероприятия.

 Мультимедийное сопровождение.

 Карточки для проведения конкурса.

**Действующие лица:**

ведущий, доктор Айболит, Девочка, Лариска, Хлеб, Морковь, Крапива, Картошка, Незнайка.

**Человек живёт не для того, чтобы есть,**

**а ест для того, чтобы жить.**

Гиппократ.

**Ведущий:**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята!

Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. К больным людям испытываешь жалость.

Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни. Сегодня мы знаем, что большая часть наших качеств достаётся нам от родителей, в том числе болезни или предрасположенность к ним. Но лишь двадцать процентов нашего здоровья формируют гены, остальные восемьдесят мы создаём сами. Точнее, их создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем. Полноценное здоровое питание –залог здоровья человека! Не зря в народе говорят: «Человек голодный - ни на что не годный!» Поэтому вам, ребята, необходимо знать основной закон здорового питания. Это: соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Ах, питание, ах, питание - удивительный процесс

И жевание, и глотание, толщина, одышка, вес.

Ну, отведай, милый крошечка, два десяточка блинов,

Пять котлет, кило картошечки, щей четыре поварёшечки

И кусок куриной ножечки, только бы ты был здоров!

**(Демонстрируется отрывок из мультфильма**

**«Вини-Пух и его друзья»)**

**ВЕДУЩИЙ:**

Ой! Ребята! Смотрите, кто спешит к нам в гости? Да это доктор Айболит!

Добрый доктор Айболит

Не под деревом сидит.

Он пришел сегодня в школу,

Чтобы дать урок весёлый!

Приходи к нему лечиться,

С кем беда вдруг приключится.

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

**Ведущий:** И пришла к Айболиту Лариска.

**Лариска:** Док, люблю я конфеты, ириски,

Обожаю я так шоколадки,

Булки, тортики и мармеладки.

Не беру я в столовой салатики –

Мне бы чаю с ватрушечкой сладенькой.

**Ведущий:** Доктор хмуро взглянул в её сторону.

**Доктор Айболит:**

Ты немного похожа на борова!

Растолстеешь, здоровье теряя,

Ай – я – яй, вот беда-то какая!

**Лариска :** Уже в дверь не вмещаюсь я классную…

Где моя ты, фигура прекрасная?!

 На тебя, Айболит, вся надежда

Дай мне средство, чтоб стать Ларой прежней.

**Доктор Айболит:**

Я вручаю рецепт тебе с радостью.

Ты забудь про варенье и сладости,

Ешь четыре разочка, не более,

Тренируй свой характер и волю ты,

Потребляй пищу разнообразную,

Снова станешь Ларисой прекрасною!

Фруктов больше ешь – в них витаминчики.

Исключи, Лара, тортики, блинчики.

Занимайся, дружок, физкультурою.

И гордиться ты станешь фигурою.

**Ведущий:**

Верим, внемлет советам Лариска.

И забудет она про ириски,

И займется своим воспитанием,

Чтобы снова вернуть стройность талии.

Итак, чтобы едою не навлечь беды

Давайте вспомним правила еды:

(демонстрируются на экране)

* Есть надо регулярно в одно и то же время.
* В перерывах не закусывать, избегать сладких газированных напитков.
* Как можно меньше есть сладостей.
* За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор. Принимать пищу не торопясь, тщательно пережёвывая.
* Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть разнообразной и вкусной. В рационе обязательно должны присутствовать витамины в виде овощей, фруктов и минеральных солей.
* Есть надо часто ( четыре раза в день), но мало. Последний приём пищи должен быть не позднее 19 часов. И ни в коем случае не есть перед сном. Лучше выпить стакан молока, кефира или съесть яблоко.

**Ведущий:**

Запомните: очень вредны перекусы, сухомятка. Старайтесь соблюдать режим питания! Правильный режим питания – это путь, к успеху, одна из разгадок долголетия.

**Доктор Айболит:**

Я к вам спешил из дальних стран,

Проплыл воздушный океан,

Везли меня не на ките –

Теперь ведь времена не те.

А что, друзья мои, детишки.

Наверно, вы читали книжки

Про витамины, например?

**Незнайка:** Позвольте, доктор Айболит…

Незнайка я! Мне всё известно.

Все витамины – не еда.

Все витамины – ерунда!

Про витамины. Неинтересно…

Вот лучше дай ты нам совет

Насчет конфет!

**Айболит:**  Постой, постой, дружок Незнайка!

Коль много знаешь – отвечай-ка!

Вот витамин такой есть – А. Слыхал?

**Незнайка:** Конечно. Чепуха.

Есть он, помню, говорили,

В колбасе, борще и мыле!

**Айболит:** Дети! Дайте мне ответ,

Прав Незнайка или нет?

**Дети:** Нет!

**Айболит:** Проясним мы обстановку,

Пригласим сюда Морковку.

**Морковь:** В огороде, в поле, дома,

 Вам, ребята, я знакома?

**Дети:** Знакома!

**Морковь:** И сладка я, и вкусна,

Витамин во мне есть – А

Кто меня в друзья берёт,

Тот растёт, растёт, растёт…

Дядя Стёпа отчего вырос великаном?

Оттого, что ел морковь,

Яйца, лук, сметану…

**Айболит:** А ну, ребята, подскажите Незнайке, какие ещё продуктыбогаты витамином – А?

**Дети:** Молоко, сливочное масло, рыбий жир, зёрна кукурузы, зелёный горошек, щавель.

**Айболит:** Молодцы! Я вижу толк,

А что Незнайка приумолк?

Ведь говорил, что он всё знает,

А теперь сидит, вздыхает…

**Незнайка:** Я вздыхаю и молчу –

Космонавтом быть хочу,

И меня вы все поймёте:

Я мечтаю о полете

К старой бабушке Луне,

Мне ведь кроме шоколада

Ничего в полёт не

Витамин – зачем он мне?

**Девочка:** А быть может, в синем небе

Вспомнишь ты о чёрном хлебе?

**Незнайка:** Чёрный хлеб? Сказала тоже!

**Айболит:** Погоди, спешить не гоже,

Чёрный хлеб здоровью нужен:

С ним ты будь почаще дружен.

Кто его не признаёт,

Не годится тот в полёт.

**(Обращается к Хлебу)**

**Айболит:** Подходи сюда, дружок,

Дай Незнайке ты урок.

**ХЛЕБ:** На Незнайку я глядел.

Просто он не в курсе дел,

Да, я с виду чёрный очень

Но скажу вам, между прочим,

Рад ржаной своей судьбе –

Витамин во мне есть – В.

Потому повсюду люди

На обед при первом блюде

Чаще требуют меня,

Свежим, пахнущим, с огня

И скажу без лишних слов:

Ели щи и борщ отменный

Лишь со мною непременно

И Гагарин и Титов!

**Айболит:** Очень верно ты подметил.

Благодарен я тебе

А ещё, скажите, дети,

Витамин где встретить В?

**Дети:** В отрубях! В грецких орехах! В хлебных дрожжах!

**Незнайка:** В молоке!

**Айболит:** Угадал! Верно, ребята, витамины группы В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему.

**ВЕДУЩИЙ:** И помогают хорошо учиться!

**Айболит:** Правильно!

**(На сцену выходит Картошка)**

**Айболит:** А ты, Картошка, чем богата?

Тебя ведь любят все ребята?

**Картошка:** И знают все: в моем лице

Представлен витамин здесь – С.

Я лишь одно хочу спросить:

Скажите, как меня варить,

Чтоб витамины сохранить?

**Дети:** Закладывать картофель нужно в кипящую воду, варить с закрытой крышкой, а вода должна покрывать картошку.

**Айболит:** Ещё припомните, ребята, какая польза от витамина – С?

**Дети:** Витамин С предупреждает заболевание цингой, укрепляет здоровье.

**Айболит:** Правильно, ребята. А знаете ли вы, что витамина С очень много в шиповнике? На Руси плоды шиповника как лекарство от цинги ценились дорого. Их обменивали на атлас, бархат, собольи меха. Для сбора плодов шиповника в ХVI и ХVII веках в оренбургские степи экспедиции отправлялись под охраной конных «травников» и «лекарей». По содержанию витамина С шиповник занимает первое место в растительном мире.

**Айболит:** Глядите, дети, - вот так диво:

В гости к нам пришла Крапива

**(Обращается к Крапиве)**

Зачем пришла! Позволь узнать?

Нас будешь жалить и хлестать

**(Пятится от Крапивы)**

**Крапива:** Не буду! Дайте мне сказать

Про витамины, про здоровье.

**(Обращается к ребятам)**

Кто любит молоко коровье

И кто растит цыплят, гусей,

Должны дружить с листвой моей!

В ней витаминов А и С

Гораздо больше, чем в яйце,

Чем в овощах, картошке, фруктах

И многих пищевых продуктах.

В ней много витамина К,

А что касается белка –

Могу поспорить я с бобами!

Давайте будем мы друзьями.

В июне, июле, сентябре

Пожалуйте, друзья, ко мне.

Наденьте на руки перчатки –

Ожогов берегись, ребятки,

Листву крапивы собирайте,

В тени сушите и давайте

На корм цыплятам, поросятам,

Корове, свиньям и гусям.

Быстро растёт от меня молодняк,

Значит, крапива не просто сорняк.

Да молоко и масло коровье

Станут полезней вам для здоровья:

Жирность повысится у молока

Тут мы найдём витамин Д и А.

**Айболит:** Вот это да! Вот так крапива!

А можно из листвы твоей

Сварить зелёных вкусных щей?

**Крапива:** Конечно, можно, Айболит,

Живот от щей не заболит,

А польза в щах таких большая.

**Айболит:**  Прости, не знал, что ты такая.

Ребятки! Есть ещё вопрос:

Что нужно, чтобы каждый рос

С прямыми стройными ногами,

С широкой грудью моряка,

Чтоб рот был с крепкими зубами,

Чтоб с силой поднялась рука?

**Дети:** Закаляться! Спортом заниматься! Соблюдать режим дня! Гулять на свежем воздухе! Правильно сидеть за партой! Чистить зубы!

**Айболит:** Правильно!

Ну а витамин, что в рыбьем жире,

В желтке яиц, в голландском сыре,

В молочной свеженькой еде

Зовётся витамином Д.

**Айболит:** Верно, он защищает от рахита

И в нём большая сила скрыта.

Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает,

И под влиянием солнца лучей

Д витамин образуется в ней.

**Айболит:** Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать.

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Запомни каждый -

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И скажу, прощаясь с вами,

Растите все богатырями!

**(Айболит уходит).**

**Ведущий: А теперь – викторина!**

1. Твёрдая капсула обтекаемой формы содержит запас питательных веществ, который полностью обеспечивает биологический объект, развивающийся от одноклеточного до позвоночного существа. (Яйцо)
2. Обычные люди их едят, а боксёры предпочитают бить. (Груши)
3. Этот элемент абсолютно необходим для функционирования щитовидной железы. (Йод)
4. Эта болезнь заключается в хождении ночью в состоянии неполного сна. (Лунатизм)
5. Как называется аппарат для измерения температуры тела? (Термометр)
6. Какое полезное блюдо, являющееся предшественником мороженого, придумал Гиппократ? (Замороженный фруктовый сок)
7. Какой стержень состоит из 33-х костей с дисками? (Позвоночник).
8. Назовите имя английского двойника доктора Айболита? (Доктор Дулитл)
9. Какой овощ в переводе означает «земляное яблоко»? (Картофель)
10. Какой продукт привёз Марко Поло из Китая в Италию? (Макароны)
11. Из-за какого продукта на Руси были бунты? (Из-за соли. Соляной бунт в Москве)
12. Какой овощ, на который раньше молились, имеет государственную силу? Его носили на шее вместо бус, украшали стены домашнего очага, непременно подавали к столу? (Чеснок)

**Ведущий:** А сейчас мы предлагаем вам, ребята, поучаствовать в конкурсе. Нам понадобятся четыре человека, которые помогают мамам на кухне, или любят готовить сами. Желающих просим пройти на сцену. Задание состоит в следующем: из набора картинок нужно выбрать необходимые компоненты для приготовления:

1. Щей. ( капуста, картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки, специи, соль, чеснок, томат-пюре.)
2. Ухи. (Рыбацкая). (рыба-мелочь, картофель, репчатый лук, корень и зелень петрушки, укроп, специи.)
3. Салата «Оливье». (картофель, яйца, колбаса варёная, лук, морковь, огурец солёный, горошек зелёный, соль, майонез.)
4. Винегрета. (картофель, морковь, бурак, лук репчатый, огурец солёный, зелёный горошек, масло растительное, соль.)

**Ведущий:** Щи – основное горячее блюдо русской кухни на протяжении уже более тысячи лет. Сменялись поколения, менялись люди и вкусы, приходили и уходили правители, а щи оставались на русском столе. И богатые, и бедные с удовольствием ели и едят щи. Щи устойчиво сохранялись в разные эпохи, хотя вкусы менялись. Неистребимый ничем аромат щей – «щаной дух» - всегда стоял в русской избе.

Ухой назывался суп или похлёбка. Это жидкое горячее блюдо, которое, однако, неправильно было бы называть рыбным супом. Название «уха» закрепилось исключительно за рыбным бульоном только с конца XVII – XVIII в.в. Уха превратилась в блюдо быстрого приготовления с прозрачной жидкостью, похожей на бульон, поэтому её нельзя заправлять, как рыбный суп маслом, крупой, мукой, пережаренным луком.

Ну а салат «Оливье» и винегрет – частые гости на любом столе, поэтому каждый должен знать основные компоненты этих блюд.

Итак, давайте посмотрим, как участники конкурса справились с заданием**.**

**(Подводится итог конкурса)**

**Ведущий:** Ребята! Сегодня мы с вами вели разговор о том, как нужно правильно питаться, чтобы расти здоровыми и сильными. Помните: «Человек живёт не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить!»

Надеюсь, вы приложите все усилия, чтобы тело и дух были здоровыми. Ведь здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

****

**Литература:**

1. Вольпер, И.Н. Легенды и были о продуктах. – М.: Экономика, 1969.
2. Галактионова, А.Ф. Сам себе доктор // Читаем, учимся, играем. – 2011. - №8. – С. 86 – 87.
3. Детская энциклопедия. Здоровый образ жизни. – 2004.
4. Коростелёв, Н. 50 уроков здоровья. – М,: Дет. лит., 1991. – 111 с.
5. Кулинарные рецепты. А.Т.Морозов, Т.И.Захаров и др. – М.: Экономика, 1991.