**Отдел образования администрации Ленинского района г.Гродно**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия № 2 г.Гродно»**

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ**

**«Секреты здорового питания»**

**Составила: Никипорчик О.И.,**

**учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Цель:** формирование представлений о здоровье, расширение знаний детей о правильном питании

**Задачи:**

       1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья

       2. Вызвать стремление к здоровому питанию

       3. Расширить кругозор учащихся

**Ход занятия:**

**Учитель:**   
    Добрый день, дорогие ребята. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по- своему.

**1. Беседа по теме**: Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».  
Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие? (ответы детей)  
       Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

**2. Это интересно!**

     Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

**3. Конкурс « Угадай витамин»**

-Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. **(Витамин А)**

-Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. **(Витамин С)**

-Этот жирорастворимый витамин необходим для аб­сорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и осо­бенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. **(Витамин D)**

-Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечнососудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. **(Витамин Е)**

**4. Оздоровительная минутка**

**Упражнение «Деревце» (для осанки)**

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

**5. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Выберите те продукты, которые необходимы для нашего здоровья. Объясните Ваш выбор?

|  |  |
| --- | --- |
| Рыба | Пепси |
| Кефир | Фанта |
| Геркулес | Чипсы |
| Подсолнечное масло | Жирное мясо |
| Морковь | Торты |
| Лук | Сникерсы |
| Капуста | Шоколадные конфеты |
| Яблоки, груши и т. п. | Сало |

**10. Золотые правила питания:**

а) главное - не переедайте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

 д) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

 е) чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Главное – не переедайте!

**Учитель:**

Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно? (ответы детей)

**Учитель:**

    Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

        Желаю вам цвести, расти

        Копить, крепить здоровье,

        Оно для дальнего пути –

        Главнейшее условие.