

Носова Нина Владимировна,
учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5
с углубленным изучением отдельных предметов»
города Старый Оскол Белгородской области

Сценарий фрагмента внеурочного занятия «О правильном питании»

Цель занятия: сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Расширить и уточнить представления детей о питании.
- Уточнить понятия «Правильное питание», «Питательные вещества».
- Рассказать о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питания.
- Закрепить представление о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Обогащать и активизировать словарный запас детей (правильное питание, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины).
- Стимулировать и способствовать развитию речи.
- Развивать память, воображение, мышление (сравнение, анализ, обобщение).
- Формировать умение и навыки вести беседу, высказывать свое мнение.

Воспитательные: воспитывать у детей желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

Сказка о здоровом и правильном питании

ВЕДУЩИЙ: В некотором царстве, в некотором государстве жили царь, царица и была у них единственная любимая дочь Елизавета. Очень сильно любили они свою дочь, холили её и лелеяли. Ни в чём ей не отказывали. Делали всё, что она попросит, исполняли все её прихоти и желания. Очень любила Лизонька вкусности всякие, сладости. Ела она только то, что пожелает.

Царь – Скушай, доченька, конфеточку...

Царица – Скушай, Лизонька, торт, шоколадный...

ВЕДУЩИЙ. Вот и выросла Лизонька к совершеннолетию толстой - претолстой девицей, в сто килограммов весом. Любили царь и царица прогуляться по своему царству государству. Посмотреть, чем народ занят, себя показать. Вышли они как-то раз прогуляться с Лизой по царству своему. Шли мимо ухоженного поля, на котором работал человек, остановились и поинтересовались.

Царь – Что это ты добрый человек делаешь?

Пахарь – Добрый день, Ваше высочество! Вот для вашего стола полезные овощи и фрукты выращиваю (показывает овощи и называет их).

Царица – Тяжело одному в поле трудиться?

Пахарь – Что Вы, ваше высочество, я работаю не один, мне мой сын помогает – Иванушка.

ВЕДУЩИЙ. Тут поднял свою голову Иванушка. Посмотрела на него принцесса Елизавета и влюбилась. Уж больно красив был сын у пахаря. Статный да видный Иванушка. Много девиц – красавиц за ним увивались

(*выходят девицы(можно использовать танцевальную композицию) и т.д.*).
А Иванушка посмотрел на Лизу и не удержавшись промолвил:

Иванушка – Много я девиц видывал, но такую вижу впервые. Вы бы, Ваше Высочество, спортом занялись или не диету сели, а то тело есть, да фигуры нет.

ВЕДУЩИЙ. Стыдно стало Лизоньке за себя. Да и Иван ей уж больно понравился. Решила она заняться своей внешностью и здоровьем заняться. Вызвала Лиза лекаря царского – врача – диетолога, чтобы тот помог ей. Врач выписал нужную диету и...

Врач – Вот вам ваше высочество правильная диета и ещё направление в фитнес зал. Вам надобно спортом заняться.

ВЕДУЩИЙ. Стали царевна спортом заниматься, за правильной диетой следить. Трудно ей приходилось. Часто хотелось вкусненько поесть, до сладенько поспать. Конфетки, тортики и всякие сладости так и снились ей по ночам. Но она всё выдержала. Стала стройной и красивой. Многому научилась.

(Занималась спортом Елизавета с тренером, а дети, одетые конфетками, так и «бегали» около...)

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ НОМЕР

Вот однажды отправилась Лиза прогуляться по своему царству и повстречала вновь Ивана. Как увидел Иван царевну, так и сразу влюбился в неё. Глаз от неё не мог оторвать, такой прекрасной стала Лиза.

Подружились Иван и Лиза. Стали вместе спортом заниматься и на соревнования в другие государства ездить.

Сказка ложь, да в ней намёк - всем - всем большой урок.