**Внеклассное мероприятие на тему:**

**«Здоровая пища»**

**для обучающихся 1 – 2 классов**

**Цели:** закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье; формировать активный и познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:** анкеты-тесты; рисунки ягод, фруктов, овощей, трав; текст «Про чай»; разные сорта чая; заваренный чай; чашки; магнитофон; акварель; гуашь, маркеры, карандаши; альбомные листы.

**Ход мероприятия:**

Сегодня мы будем говорить о здоровом питании человека. Что можно сказать о полезном и вкусном в еде? ( Полезно – не всегда вкусно. Вкусно – не всегда полезно.) **Игра «Полезное – не полезное»:**

Надо хлопать, если речь пойдет о полезной пище, если еда не полезная – не хлопать: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженное, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

А сейчас надо будет ответить на ряд вопросов:

- Что самое главное в питании? (Разнообразие в питании.)

- Почему люди обязательно должны употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты, овощи? (В них содержатся витамины)

**Игра «Знайка - угадайка»:**

Учитель читает небольшие стихотворения, а ребята должны назвать о каком витамине идет речь и какую роль он играет.

*Никогда не унываю и улыбка на лице*

*Потому что принимаю витамины А, В,С.*

               (Витамин А очень важен для зрения).

*Помни истину простую,*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую*

*Или сок морковный пьет.*

                  (Витамин В способствует хорошей работе сердца).

*Очень важно  спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку,*

*Черный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

         (Витамин D способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в               рыбе, рыбьем жире).

*Рыбий жир всего полезней*

*Хоть противный – надо пить.*

*Он спасает от болезней.*

*Без болезней лучше жить!*

(Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям).

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

*(хором)* А еще в фруктах и овощах есть клетчатка. Она как мочалка, чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягоды – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

**Игра «Узнай рисунок».**

По всему кабинету развешаны рисунки разных овощей и фруктов. Каждый рисунок повторяется столько раз, сколько играет команд. Команды собирают и подписывают с обратной стороны, что изображено на них. Дополнительный балл получает команда, если вспомнит загадку к рисунку.

Подведение итогов.

**Конкурс «Здоровая пища».** Представьте, что вы директор магазина под названием «Здоровая пища». Изобразите прилавки магазина с необходимым товаром.

***(Дети рисуют на альбомных листах магазин и продукты здорового питания).***

Подведение итогов.

**Рефлексия:**

- Как вы понимаете, что такое полезная и здоровая пища? Проведём анкетирование.

*1. У тебя есть деньги. Что ты купишь на них на завтрак:*

*сок, творожный сырок, банан;*

*лимонад, чупа-чупс, чипсы.*

*2. Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь:*

*пирожное, шоколадные конфеты, мороженое, чай;*

*картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;*

*печенье, бутерброды, лимонад*

*3. У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Что ты выберешь на обед:*

*- макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;*

*- жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;*

*- салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с мясом, компот.*

*4. Напиши, какое блюдо ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе и оно тебе понравилось).*

Подведение итогов: выявляются ученики, которые активно работали, давали правильные ответы. Вручаются сертификаты «Знатоки здоровой пищи».