

**IV Всероссийский дистанционный конкурс среди классных
руководителей на лучшие методические разработки
воспитательных мероприятий**

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Тематическое направление

Линейка для начальной школы «Правильное питание – залог здоровья!»

Тема методической разработки

Автор:

Вартанян Гаянэ Владимировна,

учитель начальных классов

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 11»

Муниципального образования

«Город Майкоп»

Республики Адыгея

2023 год

Линейка для начальной школы
«*Правильное питание - залог здоровья!*»

Ход занятия:

Учитель: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости! Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждый из нас хочет прожить свою жизнь здоровым и счастливым. А как это сделать, каждый человек решает по-своему. Чтобы сохранить и укрепить наше здоровье нужно правильно питаться, заниматься спортом, закаляться, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим дня.

В русской народной пословице говорится «Здоровье за деньги не купишь». Послушайте стихотворение и подумайте, о чем мы сегодня будем говорить?

1уч: Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.

2уч: Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Тема нашей линейки: «*Правильное питание - залог здоровья!*»

(Вбегают Карлсон, нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится.)

Карлсон:

Ой! Мамочки! Что же такое творится?
Мотор мой не хочет никак заводиться.

Учитель:

Здравствуй, Карлсон!
Что грустишь ты? Дай ответ!

Карлсон:

Я обкушался варенья!
А еще было печенье.
Торт и множество конфет.
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох.

Ох, зачем я ел пирог?

Учитель:

Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Учитель:

Да, друзья, на первый взгляд

Стал наш Карлсон толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Сам во всем ты виноват.

Ел и пил ты все подряд!

Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Все – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог?

Учитель: Ребята, как вы думаете, почему Карлсону так плохо? (ответы детей)

Карлсон: Странно, а мои друзья мне говорили совсем другое.

Выходят друзья Карлсона:

Друг 1: Суп «в стакане это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги

Уплетем за обе щёки!

Друг 2: Чипсы – просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды –

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

Друг 3: «Чупа-чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими.

«Кока-колу» часто пью

С друзьями своими.

Друг 4: И жвачки, и конфеты,

Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупики», хот-доги
Всем нам очень нравятся!

Учитель: Эти ребята - будущие пациенты больницы. Из-за неправильного питания им грозят гастрит, язва желудка, кариес, аллергия и другие заболевания.

Ребята: Мы не хотим болеть! Нет, не хотим!

Учитель: Тогда вам необходимо отказаться от употребления в пищу этих продуктов. Ребята, берегите своё здоровье! Ешьте полезные продукты!

(Слово медицинскому работнику нашей школы.)

Учитель: Карлсон, оставайся с нами и послушай. Мы сегодня с ребятами будем говорить о правильном и здоровом питании. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: *умеренность и разнообразие в пище.*

Зуч: Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла
Жир природа создала.

4 уч: Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

5 уч: *Витамины* – просто чудо!

Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.

6 уч: Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

7 уч: Ребята, *мера* нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, по несколько раз.

8 уч: Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про *калории* знать,
Чтобы за день их не перебрать!

9 уч: В питании тоже важен *режим*.
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье и торты –
В малых количествах детям нужны.

10 уч: Запомните наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

Учитель: Карлсон, ты понял, чем нужно питаться?

А ещё, кладовая здоровья – это овощи и фрукты. В них очень много витаминов.

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Без витаминов человек болеет.

Учитель: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **Витамин А**.

11 уч: Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, в чесноке,

В рыбе я и в молоке,
Съешь меня –
И подрастешь,
Я для зрения хорош!

Учитель: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен **Витамин В**.

12 уч: Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку,
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

Учитель: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен **Витамин С**

13 уч: Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Учитель: Для силы нужен **Витамин D**

14 уч: Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Гераклес!

Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Слово заведующей школьной столовой:

Учитель: Ребята, чтобы вы были здоровые, чтобы у вас никогда не болели животики, питайтесь правильно. Для этого я приглашаю вас к нам в столовую. Наши повара очень стараются приготовить для вас правильную и полезную пищу. А еще я пришла к вам с загадками. Отгадайте, что это:

Загадки.

Отгадать легко и быстро:
мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
а бывает подгорелый. (*Хлеб*)

Бантики, рожки, ракушки.

Мы порой как будто ушки,

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир. (*Макароны*)

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться,

И что тут может получиться? (*каша*)

Она здоровье укрепляет

Гемоглобин наш повышает

Любит варку любит печку

А зовется она... (*гречкой.*)

Учитель: Думаю, что наши ребята поняли, что лучше питаться в столовой.

Главное в жизни - это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

Учитель: Сегодня мы поговорили только об одной части ЗОЖ – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

В заключении нашей линейки ученики 4 «Б» класса дарят вам песню и танец

«Здоровый образ жизни»

https://www.youtube.com/watch?v=OFkmM9-Dnrk&pp=ygUy0LfQtNC-0YDQvtCy0YvQuSDQvtCx0YDQsNC3INC20LjQt9C90Lgg0L_QtdGB0L3RjyA%3D









«Правильное питание – залог здоровья!»



Учитель нач. классов,
МБОУ «СШ № 11»
г. Майкопа РА
Вартанян Гаянэ
Владимировна



Вредные продукты.





forolia
by Adobe

#71546007



Белки



Жиры



Углеводы



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС



УЖИН





Витамин А

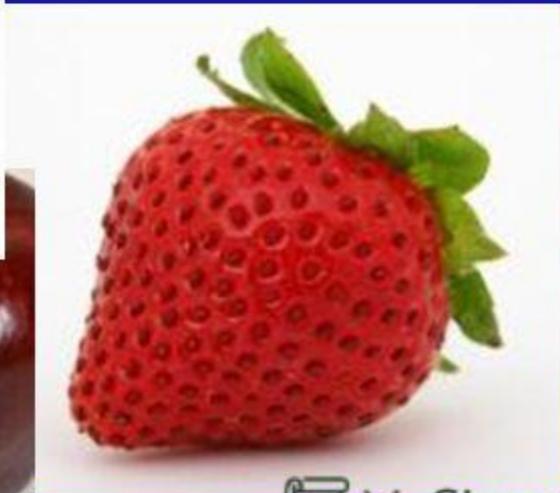
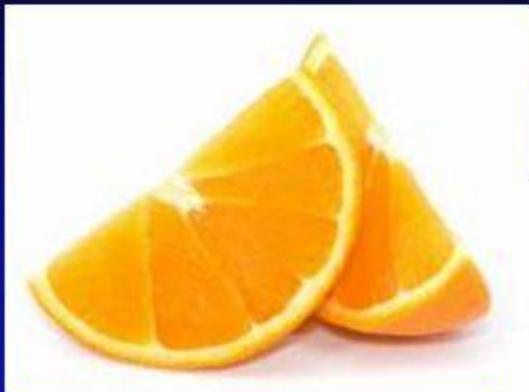


Витамин В1



azbuka-vitaminov.ru

Продукты, содержащие витамин С

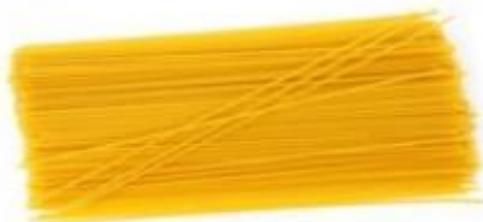
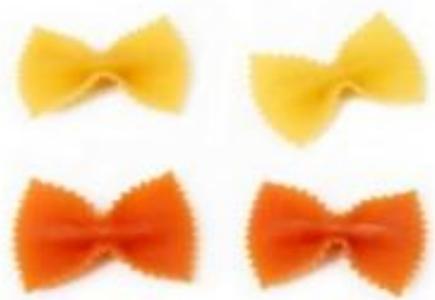


Источники витамина D











Будьте здоровы !

