

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Сценарий внеклассного мероприятия  
«Здоровое питание»**

**Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Ильязова Физалия Мехаматнуровна**

**октябрь, 2025 год**

## Внеклассное мероприятие «Здоровое питание»

**Цель:** обеспечить условия для:

- 1) формирования у учащихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека; уяснить понятия «полезная и разнообразная пища».
- 2) развития умения правильно питаться.
- 3) формирования желания вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной;
- рассказать о значении питания для человека
- учить самостоятельно извлекать, систематизировать, анализировать информацию из различных источников;
- вызвать интерес к практическому применению полученных знаний, формировать навыки взаимоконтроля, самоконтроля и самооценки;
- воспитывать культуру общения, умение работать в группах;
- воспитывать у учащихся умение ценить, уважать и беречь свое здоровье

**Планируемые результаты образования:**

**Предметные:** научатся соблюдать правила питания, объяснять понятия «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», соблюдать культуру поведения за столом.

**Метапредметные:** учащиеся научатся

*Познавательные:* осуществлять рефлекссию способов и условий действий; уточнить, как нужно питаться, знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», познакомиться с правилами питания; соблюдать культуру поведения за столом.

*Регулятивные:* выполнять задание в соответствии с целью, отвечать на поставленный вопрос.

*Коммуникативные:* строить понятные для партнера высказывания.

*Личностные:* примут установку на здоровый образ жизни.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Ученик 1

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.

### Ученик 2

Если кто-то простудился;  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь - на огород.  
С грядки мы возьмём микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь рад.

**Учитель.** Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё и питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Так говорится в поговорке. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восстановить могут только овощи

и фрукты. Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах, в овощах; о том, как правильно питаться, чтобы не болеть.

### **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)

### ***Инсценировка «Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!»***

(Входят два поварёнка и поют)

**Ложкин.**

Привет, Поварёжкин!

**Поварёжкин.**

Здорово, друг Ложкин!

Что на обед?

**Ложкин.**

У меня – винегрет!

**Поварёжкин.**

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

**Ложкин.**

Ходил вечером я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

**Поварёжкин.**

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

### ***Ребята читают стихи об овощах и фруктах.***

**Учитель**

Удивляется народ:

Что за чудо-огород?

Здесь редис есть и салат,

Лук, петрушка и шпинат.

Помидоры, огурцы

Зреют дружно - молодцы!

И картофель, и капуста

Растут на грядках густо-густо.

И все дружно говорят:

Все:

"Мы растём здесь для ребят.

За усердие и труд

Урожай весь соберут".

**Морковка**

Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!

### **Помидор**

Я – толстый красный помидор,  
Люблю детишек давних пор.  
Я – витаминов сундучок,  
А ну-ка, откуси бочок!

### **Огурец**

Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.

### **Клубника**

Я - не птичка-невеличка.  
Я – полезная клубничка.  
Кто подружится со мной –  
Не простудится зимой!

### **Яблоко**

Я - крепкое, хрустящее,  
Чудо настоящее.  
Желтое и красное –  
Кожица атласная.  
Яблочко румяное  
Детям всем желанное!

### **Груша**

Называют меня грушей.  
Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.

### **Апельсин**

Спелый, сочный апельсин –  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

### **Банан**

Я - заморский гость, банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.

### **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.

**Входит Айболит**

**Я, ребята, вам загадаю загадки**

**Конкурс загадок об овощах.**

Стоит дед  
Во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает. (Лук.)

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост наружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос. (Морковь)

Щёки розовы, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. (Редис.)

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах. (Капуста.)

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она  
Скажут весело ребята:  
-Ну, рассыпчата, вкусна! (Картошка.)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели. (Лук.)

Летом – в огороде,  
Свежие, зелёные,  
А зимою – в бочке,  
Жёлтые, солёные.

Отгадайте, молодцы,  
Как зовут нас? (Огурцы.)

Золотая голова  
Велика, тяжела,  
Золотая голова  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка. (Тыква.)

Раскололся тесный домик  
На две половинки.  
И посыпались оттуда  
Бусинки – дробинки. (Горох.)

**Конкурс загадок о фруктах.**  
Была зелёной, маленькой,  
Потом я стала аленькой,  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая. (Вишня.)

В сенокос – горька, поклон отдаёт.  
А в мороз – сладка.  
Что за ягодка? (Рябина)

Растёт в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдёт,  
Всяк поклон отдаёт. (Земляника.)

Сидит рядом с нами,  
Смотрит чёрными глазами.  
Черна, сладка, мала  
И ребятам мила. (Черника.)

Я румяную Матрёшку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда Матрёшка  
Упадёт сама а траву. (Яблоко.)

На сучках висят шары,  
Посинели от жары. (Сливы.)

Маленькая печка  
С красными угольками. (Гранат.)

Низок да колюч,  
Сладок да пахуч,  
Ягоды сорвёшь  
Всю руку обдерёшь. (Крыжовник.)

Две сестры: летом зелёные,

К осени одна краснеет,  
Другая чернеет. (Смородина красная и чёрная.)

### 1. Составь пословицы о здоровье.

Быстрого и ловкого...	его разум дарит.
Здоровье не купишь...	дороже всего.
Ум да здоровье...	болезнь не возьмёт.
Кто не умерен в еде ...	враг себе.

### 2. Переставляя буквы, разгадай слова и запиши, что помогает человеку быть здоровым.

1	8	3	2	4	6	5	7
д	е	и	в	ж	н	е	и

---

2	3	1	5	4
е	ж	р	м	и

---

2	3	1	4	6	5	7
и	т	п	а	и	н	е

– Ребята пришло нам письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед; торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*

*Ваш Карлсон.*

– Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы подберём ему полезные продукты

#### 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».