Муниципальное общеобразовательное учреждение  
 Николо-Шангская средняя общеобразовательная школа   
имени А.А. Ковалева   
Шарьинского муниципального района Костромской области

**«Вкусный поединок»**

Внеклассное мероприятие

**Выполнила:** Душеина Маргарита Сергеевна,

учитель начальных классов.

**Внеклассное мероприятие по теме «Вкусный поединок»**

**для обучающихся 2-3 класса.**

**Цель:** формирование у обучающихся ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

**Задачи:**

- систематизировать знания обучающихся о законах здорового питания.

- Сформировать представление школьников о необходимости и важности соблюдения режима питания.

- Закрепить умения обучающихся выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Планируемые результаты.**

**Познавательные УУД:**

- Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель всего занятия и отдельного задания.

- Строить логическое рассуждение.

**Коммуникативные УУД:**

- Формировать умение договариваться, умение работать в группе, находить общее решение, умение аргументировать своё предположение.

- Формировать способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу, взаимоконтроль и взаимопомощь в ходе выполнения задания.

**Регулятивные УУД:**

- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

**Личностные УУД:**

- Формировать способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Оборудование:**

Презентация, выставка рисунков учеников начальной школы, карточки с заданиями, шпажки, фрукты для канапе, наградные документы, кружочки красного и желтого цвета для рефлексии, «ваза настроения», аудио-и видеозаписи материалов.

**Форма проведения занятия:** командная игра.

**Примечание:** игры со зрителями рассчитаны на участие в них детей с ОВЗ.

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Методы и приемы** | **Формы организации деятельности** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся в команде** | **Деятельность обучающихся с ОВЗ и зрителей** |
| 1. **Организационный момент.** | Вступительное слово учителя | фронтальная | - Я рада нашей новой встрече,  Мне с вами интересно, друзья!  Необычные ваши ответы  С удовольствием слушаю я.  Мы сегодня будем наблюдать,  Выводы делать и рассуждать.  А чтобы урок пошел каждому впрок,  Активно в работу включайся, дружок!  Добрый день, приветствую вас на игре «Вкусный поединок»! (входит под музыку Айболит). | Слушают учителя, настраиваются на работу. | |
| 1. **Постановка темы и цели занятия** | Беседа со сказочным героем, просмотр отрывка мультфильма. | фронтальная | **Айболит:** Я, добрый доктор Айболит!  Что под деревом сидит.  Приходи ко мне лечиться  И корова, и волчица,  И жучок, и паучок, и медведица.  Вчера пожаловал к нам волк.  Все зубами щелк да щелк.  Говорит, живот болит!  А что съел, не говорит!  Не могу найти причину,  Чтобы вылечить детину!  Вы мне, дети, подскажите!  Найти причину болезни волка помогите!  (Отрывок мультфильма «Жил был пес»)  **Айболит:**В чём причина болезни живота волка? Разве можно есть что попало, как делал это волк? А как нужно питаться, чтобы быть здоровым?  **Учитель:**Кто догадался, чему будет посвящено наше мероприятие?  **Учитель:** Верно! Назовите цель занятия. | Знакомятся с Айболитом. Смотрят отрывок из мультфильма «Жил был пес».  -Волк ел все подряд. Так питаться нельзя. Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.  - Правильному питанию.  - Вспомнить правила правильного питания, полезные продукты. | |
| 1. **Работа по достижению цели.** | Работа с русской народной пословицей.  Знакомство с жюри, командами и правилами игры. | фронтальная | **Айболит:** В русской народной пословице говорится: «Человек есть то, что он ест». Как вы понимаете эти слова?  Вот какое важное место в жизни занимает питание, не просто питание, а правильное питание. Сегодня я хочу проверить, что вы знаете о правильном питании. (Садится в жюри).  **Учитель:** За право называться победителем в конкурсе «Вкусный поединок» будут бороться 2 команды. 2 класс – команда «Помидорки», 3 класс – команда «Витаминки». Судить ваши ответы, заполняя оценочные листы, будет справедливое жюри: Айболит(социальный педагог Николо-Шангской средней школы И.В. Лебедева), методист Николо-Шангской средней школы О.Е. Заварина, О.Г. Якушева, учитель начальных классов. **Приложение 4** | Слушают учителя.  - Продукты, которые человек употребляет в пищу, очень сильно сказываются на его самочувствии и внешнем виде.    Знакомятся с командами и составом жюри.. | |
| **1 конкурс: приветствие команд. (Максимальный балл-2)** | | | | | |
|  | Творческое представление команд | групповая | - Организует выступление детей. | Дети показывают визитную карточку, которую подготовили заранее. **(Приложение 1)** | Слушают выступление детей. Поддерживают их аплодисментами. |
|  | Изготовление коллажа | индивидуальная | **-** Вот и познакомились. Ребята, я хотела вам показать, какие бывают фрукты и овощи, но они все перепутались. Помогите мне, пожалуйста, сделать коллаж на тему «Овощи» и «Фрукты». |  | Дети с ОВЗ выполняют коллаж. |
| **2 конкурс «Разминка» (за правильный ответ 1 балл)** | | | | | |
|  | викторина | Групповая | - Теперь проверим вашу эрудицию. Буду задавать вопросы по очереди, за правильный ответ получаете 1 балл.  - Какое блюдо съел Балда из сказки Пушкина А.С.? (Полба).  - Любимое лакомство Винни –Пуха? (Мед)  - Сколько человек скушал Робин Бобин Барабек? (40)  - Что больше всего любил есть Карлсон? (Сладости)  - В какой русской народной сказке кашу сварили из рубящего орудия? («Каша из топора»)  - Какому фруктовому дереву помогала девочка из сказки «Гуси-Лебеди?» (Яблоня)  - Сколько баранок купила в булочной девочка Женя из сказки В. Катаева «Цветик-семицветик»? (6).  - Какое блюдо варил волшебный горшочек? (Каша) | Отвечают на вопросы викторины. | Зрители следят за ответами игроков и, если команды не могут ответить, отвечают. |
|  | Беседа | фронтальная | - Пока жюри подводит итоги, скажите мне, сколько существует основных приемов пищи в день?  - Слово предоставляется жюри.  - Каждое утро мы садимся за стол, чтобы зарядить организм энергией на целый день. Что можно есть на завтрак? (творог, молоко, каши). | - Существует 3 основных приема пищи: завтрак, обед, ужин.  - Завтракать можно творогом, яйцами (вареными и жареными), но самым полезным завтраком является каша. | |
| **3 конкурс «Завтрак». (За правильный ответ 1балл.)** | | | | | |
|  | Заполнение таблицы | групповая | - Верно, самым полезным завтраком является каша. Проверим, как вы знаете название круп, и какие каши из них варят. Заполните пустые ячейки таблицы, пользуясь словами для справок. | Заполняют таблицу. |  |
|  | Игра «Если мой совет хороший…» | фронтальная | **Игра со зрителями и детьми ОВЗ:**  А теперь игра для вас.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  На неправильный совет  Говорите: нет, нет, нет.  Постоянно нужно есть  Для зубов для ваших  Фрукты, овощи, омлет,  Творог, простоквашу.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный,  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад  Это правильный совет? (нет, нет, нет)  Говорила маме Люба:  - Я не буду чистить зубы.  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, каждом зубе.  Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба? ( нет)  Блеск зубам чтобы придать,  Нужно крем сапожный взять  Выдавить полтюбика  И почистить зубики  Это правильный совет? (нет, нет, нет)  Ох, неловкая Людмила  На пол щётку уронила  С пола щётку поднимает,  Чистить зубы продолжает  Кто даст правильный совет?  Молодчина Люда? (нет)  Навсегда запомните,  Милые друзья,  Не почистив зубы,  Спать идти нельзя.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  Зубы вы почистили,  И идите спать,  Захватите булочку  Сладкую в кровать.  Это правильный совет? (нет, нет, нет)  Чтобы зубы укреплять,  Полезно гвозди пожевать,  Это правильный совет? (нет, нет, нет)  Был ваш правильный ответ,  Что полезно, а что нет.  - Слово предоставляется жюри. |  | Выполняют задание учителя. |
|  | Беседа | Фронтальная | -Почему нашему организму необходимы мясо и рыба?  - Рыба - необходима для роста: и зубы будут красивые, и кости крепкие. Не зря в народе говорят: "Поешь рыбки - будут ноги прытки."  -Что такое жажда? Как ее утолить?  - В словаре Ожегова дано определение «Жажда – это потребность, желание пить.»  -Что лучше и полезнее пить? (соки, напитки, кипячёную воду)  - А газированную воду? Почему? | Эти продукты содержат вещества, которые необходимы нашему организму для роста и развития.  - Желание пить. Утолить жажду можно водой.  - Лучше всего жажду утоляет чистая вода, но можно пить другие натуральные напитки: соки, компоты.  - Это вредный продукт. Ученые давно доказали, что она вредна для желудка, выводит кальций из организма, который укрепляет зубы, кости, ухудшает аппетит, нарушают работу печени, почек за счет огромного количества пищевых добавок и высокого содержания натрия. | |
|  | Сценка в исполнении детей. Беседа | фронтальная | - Посмотрите, к нам снова пришли гости, послушайте, что они скажут. (Сценка «Вредные продукты» **(Приложение 2))**  - Захотелось похрустеть чипсами? Почему? Какой сделаем вывод? | Показывают сценку. | Внимательно смотрят, делают вывод.  - Есть эти продукты нельзя, так как они вызывают аллергию, раздражают желудочно-кишечный тракт, приводя к развитию хронических патологий, приводят к ожирению. |
| **4 конкурс. «Обед». За правильное меню обеда - 3балла.** | | | | | |
|  | Коллаж | групповая | - Пришло время обеда. На столах лежат конверты. Ваша задача - составить правильное меню на обед и приклеить его на поднос. Сдать его жюри. Время: 1 минута. | Работают в команде. |  |
|  | Игра «Назови блюдо» | фронтальная | **-** Я кидаю воздушный шар, называя продукт. Задача игрока: назвать блюдо, которое из него можно готовить: свекла, лук, мясо, рыба, творог, огурец, перец сладкий, помидор… |  | Называют полезные блюда из продуктов, которые назовет учитель. |
|  | Беседа. Знакомство с коллажами детей «Овощи» и «Фрукты» | фронтальная | - Ужин – последний прием пищи перед сном. Он должен быть лёгким. Ночью мы отдыхаем, а если плотно поужинать, то организм не сможет отдохнуть.  Вот и придётся нашему желудку переваривать пищу, а не отдыхать. К легкому ужину можно отнести овощные салаты и рагу, молочные продукты.  - Какие же овощи и фрукты бывают?  - А знаете ли вы, что существует специальная наука, которая изучает питание человека – **Нутрициология.** А наука о здоровом питании называется **диетология.** | Дети с ОВЗ показывают коллажи. Отвечают на вопросы. | |
| **5 конкурс. Конкурс капитанов.(2 балла )** | | | | | |
|  | Составление слов из предложенного слова. Доклады детей. | Групповая, фронтальная | Задача команд за 1 минуту составить из этого слова как можно больше других слов.  - Проверим, что получилось у наших команд. Тот капитан, чье слово будет последним, принесет команде 2 балла. | Составляют слова из слова ДИЕТОЛОГИЯ | Слушают сообщения детей. (Приложение 3) |
|  | Беседа | Фронтальная | - Вы знаете, что витамины нужны человеку круглый год, но зимой в наших широтах не растут фрукты и овощи. Где же их взять? Но есть обычное яблоко или грушу скучно! Поэтому повара готовят не только вкусные и полезные блюда, но и украшают их перед подачей на стол. Канапе - это миниатюрный бутерброд, который может состоять из хлебной гренки с разнообразной начинкой или набора подходящих по вкусу продуктов. Идеально подходит для украшения стола. | - Специальные витамины можно купить в аптеке, мороженые фрукты и овощи, покупать в магазине свежие фрукты и овощи. | |
| **6 конкурс «Канапе» (2 балла)** | | | | | |
|  | Составление канапе | индивидуальная | - Поединок у нас не зря называется «вкусный». Для следующего задания нам нужно вымыть руки. Ваша задача - за 2 минуты сделать как можно больше канапе из фруктов. Команда, сделавшая больше канапе, увеличит свои баллы на 2. | Составляют канапе из кусочков фруктов. |  |
| загадки | фронтальная | **Приложение 3** |  | Отгадывают загадки. |
|  | Динамическая пауза | фронтальная | - Попрошу жюри подвести общий итог.  Чтоб здоровым оставаться,  Нужно правильно питаться.  А также, без сомнения,  Для здоровья важно движение.  Дружно вас прошу я встать  И движенья повторять! | Танцуют флешмоб. | |
|  | Слово учителя. Беседа. Награждение команд. | фронтальная | - Близится к концу урок.  Нужно подвести итог!  Что есть можно, что нельзя  Вы запомнили, друзья?  **Айболит:** Убедили вы меня, что правила правильного питания знаете и активно их соблюдаете. Разрешите вас за это наградить! (Вручает грамоты и угощает всех присутствующих канапе из фруктов).  сегодня пришли? | Ответы детей.**-** Чтобы болезнь предупредить заранее, нужно знать режим питания.  - От пищи жирной воздержитесь, и запомни навсегда: это вредная еда.  - Пищей сладкой, шоколадкой вы не увлекайтесь.  - Острого и соленого вы остерегайтесь. Каши, овощи и фрукты- вот полезные продукты. | |
| **Рефлексия.** | Беседа. «Ваза настроения» | Индивидуальная | -Ребята, как вы считаете, советы, о которых говорили на уроке, вам пригодятся в жизни?  -Если вы считаете, что разговор был важным и полезным, а на занятии вам было интересно, то приклейте на вазу жёлтый цветок, если не интересно- красный цветок. Всё в ваших руках. (звучит музыка)  -Я рада, что наше занятие для вас было полезным и важным. | Приклеивают нужный кружочек на вазу. | |
| **Итог занятия** | Слово учителя. Создание положительного настроя. | Фронтальная | **Учитель:**- Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.  Выполняйте все советы,  и легко вам будет жить.  Это мероприятие мы провели с вами для того, чтобы вы были здоровы. А если вы будете здоровыми, значит, вы будете счастливые. Так давайте начнём с самого простого способа сохранения здоровья, с улыбки. Чтобы стало в нашем зале и светлее, и теплее, ну-ка, взрослые и дети, улыбнитесь поскорее. Действительно, в нашем зале стало и светлее, и теплее. Простая человеческая улыбка, а способна делать чудо. | - Широко улыбаются, поднимают себе настроение. | |
|  |  |  | -Ребята, в народе бабочка олицетворяет долгую жизнь. Поэтому я дарю вам этот фейерверк бабочек, как символ здоровья, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. | Организованно встают, покидают класс. | |

Приложение 1

**Визитная карточка команд.**

**«Помидорки»:**

Мы - томаты, дружные ребята!

Будем правильно питаться,

Бегать, прыгать, улыбаться!

Болеть не будем никогда!

У нас ведь с пользою еда.

***Частушки:***

Мы синьора помидора

С кустика сорвали.

Овощ покраснел со страху,

Очень испугали.

**Чтоб салатик был отличным,**

**Ты добавь томат тепличный,**

**Его ярче – просто нет,**

**Ведь впитал он солнца свет.**

За здоровую еду

Мы проголосуем,

Потому что без неё

Мы всегда тоскуем.

**«Витаминки»:**

Про нас рассказ недлинный.

Кто не любит витамины?

Витамины любят все:

Взрослые и дети.

Витамины нужны

Всем, всем на свете!

***Частушки:***

Чтобы вырасти здоровым,

Витаминов надо,

Молоко коровье пить,

Кушать всем бананы!

**А у Настеньки беда –**

**Не растёт совсем она.**

**Доктор Насте дал совет:**

**«Ешь морковку на обед».**

Ешьте овощи и фрукты!

Это вкусные продукты.

Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте!

Приложение 2

**Сценка «Вредные продукты»**

**Хором:** Вы про нас забыли, ну возьмите нас, возьмите. Мы вкусные, полезные.

**Чипсы**- похрустите чипсами

**Пепси**- налей себе пепси

**Кириешки**- кириешки вкусные, будут тут не лишние.

**Вместе:** вы нас чаще кушайте, никого не слушайте.

Приложение 3

**Загадки**

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (щи)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)

Приложение 4

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Максим.балл** | **1 конкурс**  **2 балла** | **2 конкурс**  **1 балл за правильный ответ** | **3 конкурс**  **5 баллов** | **4 конкурс**  **3 балла** | **5 конкурс**  **2 балла** | **6 конкурс**  2 балла |
| **Помидорки** |  |  |  |  |  |  |
| **Витаминки** |  |  |  |  |  |  |

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Максим.балл** | **1 конкурс**  **2 балла** | **2 конкурс**  **1 балл за правильный ответ** | **3 конкурс**  **5 баллов** | **4 конкурс**  **3 балла** | **5 конкурс**  **2 балла** | **6 конкурс**  **2 балла** |
| **Помидорки** |  |  |  |  |  |  |
| **Витаминки** |  |  |  |  |  |  |

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Максим.балл** | **1 конкурс**  **2 балла** | **2 конкурс**  **1 балл за правильный ответ** | **3 конкурс**  **5 баллов** | **4 конкурс**  **3 балла** | **5 конкурс**  **2 балла** | **6 конкурс**  **2 балла** |
| **Помидорки** |  |  |  |  |  |  |
| **Витаминки** |  |  |  |  |  |  |