**Государственное казённое общеобразовательное учреждение**

**Ростовской области**

**«Таганрогская санаторная школа-интернат»**

**Агитбригада**

**«Правила питания – залог здоровья!»**

**Воспитатель: Сазоненко Е.А.**

**г. Таганрог**

**2017 год**

**Агитбригада**

**«Правила питания – залог здоровья!»**

**План – конспект**

**мероприятия**

**Воспитатель:** Сазоненко Е.А.

**Место проведения:** ГКОУ РО «Таганрогская санаторная школа-интернат», актовый зал школы

**Дата проведения:** 10.03.2015г.

**Тип занятия:** открытое

**Форма работы:** актовый зал школы

***Тема:* «Правила питания – залог здоровья!»**

***Цель:*** ознакомить с понятиями правильное питание, полезные и вредные продукты.

**Задачи:**

***Образовательные***

 Формировать представления о правильном питании, полезных и вредных продуктах;

 Познакомить с такими понятиями как экология здорового питания;

 Продолжать формировать у детей навыки в анализе, планировании и контроля своего поведения.

***Воспитательные***

 Воспитывать бережное отношение к себе и окружающим.

 Развивать эмоциональную отзывчивость.

 Развивать коммуникативные навыки.

 Формировать навыки исследовательской деятельности.

***Развивающие***

 Совершенствование сенсорной сферы

 развитие образного логического мышления

 развитие его пространственных представлений

 развитие конструкторских и творческих способностей

 развитие памяти, воображения, внимания и речи

**Оборудование:** компьютер, телевизор.

***Материалы:*** рюкзак с фантой, чипсами и кириешками.

**«Правила питания – залог здоровья!»**

**Артем**: Знать правила питания совсем, совсем несложно.

Они ведь к человеку прекрасно расположены.

Мы верим, эти правила навек с тобой запомним

Когда агит. бригадою своей сейчас исполним.

**Коля**: Каждый вечер у экрана собирается страна:

Здесь такие приключенья, здесь такая глубина.

Ведь здоровье для народа – вот задача из задач

Дляток-шоу, сериалов и научных передач.

**Рома Т**: Здравствуйте!

**Саша**: Здравствуйте!

**Даниил**: Здравствуйте!

**Саша**: А что такое «Здравствуй»?

**Артем**: Лучшее из слов

**Коля**: Потому что «Здравствуй!»

**Артём**: Значит **(все)**: «Будь здоров!»

1. Я – Николай, занимаюськик-боксингом и люблю спорт.

2. Я – Меня зовут (сказать по-английски) Артём, я люблю английский язык.

3. Я – Саша, разгадаю любой кроссворд.

5.Я – Рома, люблю ролики, коньки и езду на велосипеде.

6. Я – Диниил, гимнастика и лечебная ходьба – мои главные увлечения.

**Артём**: А все вместе мы агитбригада отряда № 5!

**Коля**: И мы представляем

**Саша**: вашему вниманию

**Рома Т**: выступление

**Коля**: на тему

**Все:** «Правила питания – залог здоровья!»

**Артём**: Мы с красным солнцем дружим, волне прохладной рады.

И нам не страшен дождик, не страшны снегопады!

**Саша**: Мы ветра не боимся, в игре не устаем.

Мы рано спать ложимся и с солнышком встаем.

**Коля**: Зимой на лыжах ходим, резвимся на катке.

А летом – загораем, купаемся в реке.

**Рома Т**: Мы любим бегать, прыгать, играть тугим мячом.

Мы вырастем здоровыми, и все нам –

***(все хором) нипочем!***

**Артём**: Мы – самые здоровые дети!

**Коля**: Мы – веселые и счастливые!

**Саша**: Мы не болеем!

**Даниил**: Мы соблюдаем режим дня!

**Коля**: Мы любим физкультуру!

**Саша**: Мы много гуляем на свежем воздухе!

**Артём**: У нас нет вредных привычек!

**Даниил**: Мы регулярно и правильно питаемся!

**Все**: Мы – за здоровую и счастливую жизнь!

**РомаЧ**: Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту

«Кириешки» и хот – доги

Уплету за обе щёки!

Чипсы – просто объеденье

Хрущу ими с упоеньем!

«Чупа – чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими

«Кока – колу» часто пью

С друзьями я своими.

**Коля**: Интересный экземплярчик!

**Рома Т**: А ну-ка нас послушай, мальчик.

**Саша**: Твоя любимая еда тебе вредна.

**РомаЧ**: Бред, ерунда.

У меня ведь все прекрасно

Лучше уж отстаньте, ясно?

Что я ем - не ваше дело

Ел, и буду есть все смело,

Что моей душе угодно.

Чего встали? Все свободны.

**Саша**: До беды рукой подать,

**Рома Т**: Надо нам его спасать.

**Даниил**: Постойте и не торопитесь!

Терпения чуть-чуть вы наберитесь.

Немного времени пройдет

И он быстро все поймет.

**РомаЧ**: Съел я чипсы, кока-колу

Сейчас допью, и пулей в школу.

Ой-ей-ей, что за прикол?

Мой живот меня подвел.

**Артём**: Поскорее все сюда!

**Все**: Ну и как тебе еда?

**Рома Ч**: Вдруг сильно заболел живот

Доесть я не успел свой бутерброд

**Рома Т**: Сейчас тебе все объясним подробно

На что такая вот еда способна

**Саша**: Употребление прохладительных энергетических напитков вызывает дефицит кальция в организме, и возникает опасность перелома костей.

**Даниил**: Если питаться гамбургерами и чипсами, может развиться витаминная недостаточность, а это причина низкой успеваемости.

**Артём**: Чипсы и кириешки содержат большое количество жиров, специй и соли, они провоцируют тяжёлые заболевания внутренних органов, вызывают ожирение и повышают давление.

**Рома Ч**: А что же тогда есть?

**Ромам Т**: Кушай фрукты и кефир,

**Даниил**: Овощи клади в гарнир

**Саша**: Мясо, рыбу, свежий сок

**Коля**: Будешь ты здоров, дружок.

**Рома Ч**: Вместо картошки есть траву

Я ребята не смогу.

Не вкусно это ведь совсем

Я такое ведь не ем!

**Артём**: Полезная пища может быть вкусной

Если ее приготовить искусно.

**Саша**: А для этого всегда

Придут на помощь повара.

**Рома Ч**: Убедили вы меня

Питаться правильно начну и я.

**Рома Т**: Мы обратить хотим ваше внимание

К рекомендациям здорового питания

**Даниил**: Первый пункт запомни строго:

Кушай чаще, понемногу!

Не меньше четырех раз в день

Пищу принимать не лень

**Артём**: Никогда не объедайтесь!

С легким голодом вставайте

Вы всегда из-за стола.

Пусть «уляжется» еда,

Время дарит насыщение.

Вам поднимет настроение!

**Саша**: Помни, овощи и фрукты –

Очень ценные продукты!

Витаминов важных ряд

В каждом соке ждет ребят!

**Рома Ч**: Ешьте мясо, птицу, рыбу

В отварном, печеном виде.

Пища жареная – вкусно,

Но от нее желудку грустно!

**Артём**: А теперь пора нам вспомнить

Про любимый наш Макдоналдс

Если часто там питаться,

Можно вскоре повстречаться

С лишним весом и гастритом.

Пища быстрая вредит нам!

**Рома Ч**: «Пепсикольная» реклама

Нас зовет по всем программам

Пить напитки, газировки.

А в них такая дозировка

Разных вредных элементов

Навредят в один момент нам

Ваш желудок, печень, почки

Пострадают, между прочим!

**Коля**: Вам, надеюсь, все понятно?

Главным правилом, ребята,

Должен стать один совет:

**Все**: Мы живем, не чтобы есть,

**Саша**: А едим, чтоб просто жить

**Рома Т**: Строить города, учить,

**Артём**: Путешествовать по странам,

**Коля**: Покорять все океаны,

**Даниил**: Создавать, творить, писать,

**Саша**: Улыбаться и мечтать,

**Рома Ч**: Быть счастливым и здоровым…

**Коля**: Запомните, ребята!

Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять.