

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
гимназия №44 г. Сочи имени Героя Социалистического Труда Василия  
Александровича Сухомлинского**



# **Методическая разработка внеклассного мероприятия Разговор о правильном питании**

**Разработали:**

**Довгань Д.А. – учитель  
английского языка**

**Кешабян Э.А. – учитель  
начальных классов**

**Сочи  
2025**

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Цели проведения мероприятия .....	5
4. Общие рекомендации.....	6
5. Структура мероприятия.....	7-13
6. Заключение.....	14
7. Литература.....	15

*" Мы едим для того, чтобы  
жить, а не живём для того, чтобы есть "*  
*Сократ*

## **Введение**

Правильное питание - одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания. А для того, чтобы учителям было легче преподнести информацию, а детям интереснее усваивать ее, можно использовать игры, квесты, викторины на своих занятиях.

## **Пояснительная записка**

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Данная методическая разработка предназначена для внеклассной работы с учениками начальных классов. Внеклассное мероприятие представляет собой развивающую беседу для детей и их родителей, а также интересные задания направленные на закрепление полученной информации. В нашем занятии присутствует соревновательный элемент (дети со своими родителями делятся на команды), ведь в процессе соревнования ребенок быстрее запоминает информацию, которую ему нужно будет сразу же применить.

Методическая разработка включает в себя: беседу о правильном питании, задание на английском – собери тарелку по правилам питания, поучительные стихотворения по теме занятия, а также пословицы на русском и английском языках.

Данная методическая разработка поможет преподавателям организовать интересное внеклассное мероприятие или провести классный час с детьми и их родителями.

## **Цели проведения мероприятия:**

### **Цели:**

- обобщить знания детей о здоровом питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- закрепить и обобщить лексику по теме: «Еда»;
- развивать речевые навыки, навыки аудирования учащихся по теме;
- развивать мышление, память, внимание.

## **Общие рекомендации**

Мероприятие рассчитано на 40-45 минут. В нем принимают участие 3 команды (можно и больше).

Наше мероприятие проходило как занятие-игра, в которой принимали участие дети и их родители. По итогу мероприятия не было победителей или проигравших. Каждый участник в командах получил грамоту за подтверждение своих знаний о правильном питании, а родители получили список литературы, который можно использовать при составлении рациона своих детей.

**Место проведения** – учебный кабинет.

**Материально-техническое обеспечение:** мультимедийный проектор, экран, компьютер для презентации; видеокамера или фотоаппарат для фиксирования хода мероприятия, картинки продуктов питания, презентация power point, таблицы, карточки с заданиями.

## Структура мероприятия

Ход занятия:

### **I. Организационный момент (распределение на команды)**

### **II. Вступительная беседа**

**Учитель начальных классов:** Ребята, как вы понимаете фразу ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? (*Выслушиваются* *ответы* *команд*)

– Здоровый образ жизни это - правильное питание, физическая активность, гигиена и закаливание.

### **III. Работа по теме урока.**

**Учитель начальных классов:** Как вы догадались, сегодня мы будем разговаривать о здоровом образе жизни, а именно о правильном питании. А вы знаете, что не все продукты полезны для здоровья? Что значит питаться правильно? (*ответы команд*) Питаться правильно, значит соблюдать **умеренность** в еде и питаться **разнообразно**.

**Учитель начальных классов:** Как вы думаете, что такое умеренность? (*ответы команд*) Если питаться полезными продуктами, но употреблять их в больших количествах, это может привести к различным заболеваниям.

"Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть". – говорил Сократ

**Учитель английского языка:** Сейчас мы познакомимся со стихотворением на английском, а ваша задача догадаться о чем идет речь и что это за стихотворение.

*Чтение детьми стихов английском языке и их ответы:*

Robin

Robin, Robin, what a man!  
He eats as much as no one can.  
He ate a lot of fish, he ate a lot of meat.  
He ate a lot of ice cream and a sweet.  
He ate a lot of porridge and ten eggs  
And all the cookies Mother had.  
He drank a lot of juice, he ate a cake,  
Then said: "I have a stomachache".

**Учитель начальных классов:** Что происходит с людьми, которые неумеренны в еде? Они страдают ожирением.

*К. Чуковский*

Барабек

Робин Бобин Барабек  
Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу.  
Скушал церковь, скушал дом,  
И кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит:  
"У меня живот болит!"

## Физкультминутка

**Учитель английского языка:** Now let's do some exercises. If I name something we can eat – clap your hands. If I name something we can't eat – stomp your feet. Сейчас давайте сделаем зарядку. Если я называю продукт, который полезный и мы можем его кушать, вы хлопаете. Если я называю продукт, который неполезный и его есть нельзя, вы топаете. (игра съедобное-несъедобное на английском)

**Учитель начальных классов:** Что такое разнообразие в еде? Человеческому организму нужны различные питательные вещества. Белки ("строительный материал") содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, горохе, фасоли. Жиры, углеводы – дают энергию. Источником жиров является сливочное и растительное масло. Углеводы содержатся в крупах, хлебе, картофеле и других продуктах. Кроме этих веществ человеку нужны витамины и минеральные вещества, которые содержатся в овощах и фруктах.

**Учитель английского языка:** Now let's work with our "Our plate". Сейчас давайте поработаем над нашей правильной тарелкой, а именно научимся разнообразно питаться. Наша тарелка должна состоять из 5 частей: 1. Fruit and vegetables; 2. Meat, fish, eggs, beans; 3. Milk and dairy food; 4. Foods and drinks high in fat / sugar; 5. Bread, rice, potatoes, pasta. Put the tables into the correct part. (учащиеся прикрепляют надписи к 5 частям тарелки здорового питания)

*(Участники команд прикрепляют таблички с названиями еды на английском языке на соответствующие части тарелки)*

**Учитель начальных классов:** А что будет происходить с человеком, который не будет соблюдать правило этой тарелки? *(Выслушиваются ответы команд)*

Ребята, прослушайте стихотворение и вы узнаете, что произойдет, если кушать много сладкого.

### Стихотворение С. Михалкова "Про девочку Люсю, которая плохо кушала"

Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей,  
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
– Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,  
Вырастешь такая – умная, большая,  
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.  
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.  
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:  
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.  
Морщит Варя носик – есть она не хочет.  
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,  
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,  
Остальные все продукты – ерунда!  
Расскажите, дети, Варю, что же с ней произойдёт,  
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?



**Учитель английского языка:** Now one more exercise.

Odd one out: В каждой строке найдите продукт, который не является полезным

1. orange, banana, lollipop, apple
2. milk, water, coke, juice
3. fruit salad, pizza, fish, eggs
4. cheese, bread, porridge, crisps

**Учитель начальных классов:** А теперь прочитайте пословицы на английском и найдите их значения на русском

- |   |   |
|---|---|
| 1. An apple a day keeps the doctor away.              | А. Кашу маслом не испортишь.                  |
| 2. One man's meat is another man's poison[poiz'n].    | В. Кусай столько, сколько сможешь прожевать.  |
| 3. The proof [pru:f] of the pudding is in the eating. | С. Что хорошо одному, то плохо другому.       |
| 4. Don't bite off more than you can chew[t'u:].       | Д. Ешь по яблоку в день и доктор не нужен.    |
| 5. Too much butter won't spoil the porridge.          | Е. Чтобы узнать какой пудинг надо его съесть. |

#### **IV. Подведение итогов.**

**Учитель начальных классов:** Дети, чему мы научились сегодня? Что нового узнали? *(Выслушиваются ответы детей)* Будете применять эти знания в жизни и следовать правилам здорового питания? *(Выслушиваются ответы детей)*

**Учитель английского языка:** Уважаемые родители, а вам было полезно данное занятие? *(Выслушиваются ответы родителей)*

## **Заключение**

В мероприятии принимали участие ученики 2-го «Г» класса, а также их родители. Перед учителями стояла задача не только преподнести информацию, а еще и закрепить полученные знания в игровой форме.

В результате работы учителя справились с поставленными задачами. Дети и родители получили полезные знания и обещали использовать их в жизни.

## Список литературы

1. Азбука здорового питания школьника: инструктивно-методическое пособие/ сост. Т.И. Жилина, Е.И. Прынь; под общей редакцией Т.И. Жилиной. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края. 2021 108 с.
2. Формирование навыков правильного питания у младших школьников: методическое пособие для работников образования/ сост. Горячева Т.В., О.Ю. Кутумова - Красноярск: тип. «\_\_\_\_\_», 2019.- 42 стр.