

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
Ленинского района г. Барнаула
(МБУДО «ЦРТДиЮ»)

**Всероссийский профессиональный педагогический конкурс
«Хореографическое искусство детям» в рамках реализации федерального
проекта «Творческие люди»**

Номинация
«Лучший сценарий внеурочного мероприятия»

**Воспитательное мероприятие «
Челлендж «#САЛАТ ЗДОРОВЬЯ»,
посвященное правильному питанию**

Автор-составитель:
Сидельникова Ольга
Сергеевна, педагог
дополнительного
образования

г. Барнаул, 2025
Содержание

№	Название раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Сценарий воспитательного мероприятия «Челлендж «#САЛАТ ЗДОРОВЬЯ», посвященного правильному питанию	5
3.	Приложение	8

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранение в Образцовом коллективе Алтайского края хореографическом ансамбле «Муравейник» является очень актуальным. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с обучающимися, в планах воспитательной работы педагогов дополнительного образования. В детском возрасте идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем хореографическом ансамбле «Муравейник» является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остается актуальной.

Тема питания обучающихся всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни.

Современные обучающиеся под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что обучающиеся часто употребляют в повседневной жизни вредные продукты питания. Беседы с родителями и с обучающимися не всегда дают желаемый результат.

В связи с этим было разработано воспитательное мероприятие, посвященное правильному питанию «Челлендж «#САЛАТ ЗДОРОВЬЯ», который проводится ежегодно в хореографическом коллективе «Муравейник».

Цель: формирование у обучающихся первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. создать условия для освоения обучающимися процесса приготовления здоровой, быстрой и правильной пищи. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм;
2. обогатить словарный запас по пословицам на тему: «Правильное питание»;
3. воспитать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
4. закрепить представление о значениях «Правильная» и «Вредная» еда.

Участники: обучающиеся Образцового коллектива Алтайского края хореографического ансамбля «Муравейник»

Оборудование и инвентарь: 12 шт. шариков, маленькие карточки (полезная и вредная еда), 3 листа с меню, карточки с словосочетаниями, обруч (или мяч), скакалка.

Место проведения: класс хореографический

Планируемые результаты:

- понимание необходимости правильного питания;
- развитие познавательных и творческих способностей обучающихся;
- обучение умению осуществлять поисково – исследовательскую деятельность;
- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью;
- научить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- формировать навыки коммуникативного общения.

**Сценарий
Воспитательного мероприятия
«Челлендж «#САЛАТ ЗДОРОВЬЯ»,
посвященного правильному питанию.**

Педагог: Добрый день, уважаемые ребята. Мы рады видеть вас на нашем мероприятии.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по - своему. «Здоровый образ жизни» - это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

«Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.

Проблемная ситуация «Закажи блюдо»

Педагог: Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис, в школу или домой. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в школу. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. *(Приложение № 1)*

(Педагог делит обучающихся на 2-3 группы и выдает им меню, делают заказ. Обучающиеся озвучивают).

Педагог: Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд.

Ребята, как вы думаете, что это за продукты? И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали эти продукты! Они несовместимы со здоровым образом жизни.

Чтобы хорошо выглядеть, нужно еще заниматься спортом, чем мы сейчас и займемся (выбирается 3 добровольца)

1. Испытание. Кто дольше прокрутит обруч или отобьет мяч.
2. Испытание. Кто больше подпрыгнет на скакалке.
3. Испытание. Кто больше отожмется.

Педагог: Молодцы, вы оказывается очень спортивные, но врачи-диетологи всего мира, выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.

Мини-лекция «Вредная пятерка»

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Вот видите ребята, оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, Чупа-чупс, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

Педагог: А теперь, мы предлагаем сыграть в очень интересную игру. Ваша задача - найти шарик и лопнуть его, любыми возможными способами. В них спрятана «Полезная» и «Вредная» еда. Затем, эти картинки нужно разложить, где полезно, а где вредно. (*Приложение 2*)

Игра «Вредная и полезная игра»

Педагог: Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработаем в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд?

В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

«Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и потребовал нормальную еду. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картофель, морковь, лук, капуста, яйца... Андрей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям».

В роли друзей у нас сейчас выступите вы. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 3 минуты. (Включается музыка, дети работают.)

Работа в группах по теме «Простые рецепты»

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи. (Ведущий приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет, чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не вредил здоровью вредными продуктами, а позаботился о своем и брата здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

Конкурс «Я знаю, как правильно»

Педагог: Я попрошу выйти по 6 человек от каждой команды. Командам раздаются файлы с разрезанными на две части пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц. (Приложение 3)

- 1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
- 2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- 3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- 4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
- 5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

Педагог: Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. Спасибо за внимание. До новых встреч.

РЕСТОРАН

МУРАВЕЙНИК

ОБЩЕЕ МЕНЮ

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ
САЛАТ "ОЛИВЬЕ"
САЛАТ "ЦЕЗАРЬ"

ГОРЯЧЕЕ

1. БОРЩ
2. СУП КУРИННЫЙ С
ЛАПШОЙ
3. УХА
4. КОТЛЕТЫ С
ГАРНИРОМ
5. ЧИПСЫ
КАРТОФЕЛЬНЫЕ
6. ШАШЛЫК
7. СОСИСКИ

НАПИТКИ

1. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ
2. КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ
3. ГАЗИРОВАННЫЕ СЛАДКИЕ
НАПИТКИ (ПЕПСИ-КОЛА,
КОКА-КОЛА)
4. СОК (ЯБЛОЧНЫЙ,
АПЕЛЬСИНОВЫЙ)
5. ЧАЙ



Игра «Вредная и полезная еда»

<i>Полезная еда</i>	<i>Вредная еда</i>
	
	
	



Приложение 3

Конкурс «Я знаю, как правильно»

ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.

БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.

ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

