

*Внеклассное
занятие*

*«Витамины – это
сила».*

Цель: формирование понимания у детей, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи:

познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, а так же с продуктами питания, содержащими витаминами.

воспитывать правильное отношение к здоровью своего организма, потребность в здоровом образе жизни.

развивать у учащихся познавательный интерес, внимание, память, активный и пассивный словарь.

Оборудование: проектор, экран, ноутбук, шапочки с изображением витаминов и овощей, фрукты и овощи для игры «Волшебный мешочек».

Ход занятия:

Организационный момент.

Ученик: Приветствуем всех, кто

в зал к нам на «школу здоровья» пришел.

Вводная беседа

Ведущий: Тема нашего занятия: «Витамины – это сила».

Сегодня мы поговорим о пользе витаминов, их значении для человека. А вы, ребята, пробовали витамины? Оказывается, они есть и в таблетках, но и во многих продуктах.

Слово «витамины» с латинского переводится как жизнь, так как они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует более 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Называют их буквами алфавита.

Ученик: Живут витамины

В стране «Витаминии»,

И в этой стране

Не бывает уныния.

Жильцы ее силой и бодростью славятся,

С любой болезнью запросто справятся.

Ученик: Чтобы расти здоровыми, красивыми

Должны мы подружиться с витаминами.

Их очень много – целый алфавит

И каждый витамин по-своему звучит.

Основная часть.

Инсценировка «Кто важнее».

Ученик: Витамины «А», «В», «С»

примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

Кто важнее для здоровья?

Витамин «А»:

- Я, - промолвил важно «А»,

- Не росли бы без меня.

Витамин «С»:

- Я, - перебивает С,

- без меня болеют дети.

Витамин «В».

- Нет, - надулся гордо «В»,

— Я нужнее всех на земле.

Кто меня не уважает

Плохо спит и слаб бывает.

Ученик: Так и спорили б они
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя ученик
Не сказал им напрямик:

Петя:

- Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Все болел бы и болел.
С вами всеми я дружу
Я здоровьем дорожу!

Ведущий: Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом продукте.

Витамин «А»:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.

Витамин «В»:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

Витамин «С»:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин «Д»:

«Д» находится всегда
В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и сыре.
Это вкусная еда.
Словно лучик солнышка весеннего
Хорошее подарит настроение.

Витамин «Р»:

Сердечку бодрому и чтобы не скучали
Нам нужен «Р» - он есть в зеленом чае.

Витамин «Е»:

Никак нельзя оставить в стороне
Прекрасный витамин с названием «Е».
Смешно, но важно для красивой кожи
Он в масле есть т в облепихе тоже.
(витамины уходят)

Инсценировка «Спор овощей»

Ученик: Урожай у нас хорош,
Уродился густо:

И морковка, и картошка,
Белая капуста.
Баклажаны синие,
Красный помидор
Затевают длинный
И серьезный спор:
Кто из них, из овощей,
И вкуснее и нежней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?
Ведущий: Выскочил горошек –
Ну и хвастунишка!

Горошек (весело)
- Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Ведущий:
От обиды покраснев,
Свекла проворчала...
- Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.

Свекла надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свеклы нету!

Капуста (перебивая):
Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные
пироги капустные!

Огурец (задорно):
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Редиска (скромно):
Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо):
Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Ведущий:
Тут надулся помидор,
И промолвил строго...

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.
Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем!

Лук:

Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадал? Я – ваш друг!
Я – простой зеленый лук!

Картошка (скромно):

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим и малым!

Все: Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно!

(Стук в дверь. Овощи замолкают)

Ведущий:

Кто – то, кажется стучит...

Это доктор Айболит!

Айболит:

Ну, конечно, это я!

О чем спорите, друзья?

Один из овощей:

-Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезен?

Айболит: (Расхаживая):

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключенья,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

(Овощи уходят)

IV Физкультминутка.

-Ребята, пора нам отдохнуть, мы поиграем в игру «Вершки и корешки», Я буду называть овощи, а вы должны подумать, где находятся плоды: над землей – это вершки, под землей – это корешки. Если вершки – вы встаете и поднимаете руки, а если корешки – садитесь на стул и опускаете руки. Давайте попробуем: репа, где у нее плод? (в земле), значит корешки – садимся...

(Морковь, помидор, перец, картофель, огурец, лук, чеснок, горох, редис, свекла, укроп, капуста, баклажан).

V Практическое задание.

Ведущий: Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Не зря русский народ придумал пословицы: «За ягодами пойдешь - здоровье найдешь», «Зелень на столе – здоровье на 100 лет», «Яблоко на ужин и врач не нужен», «Ешь чеснок и лук – не возьмет

недуг». Ребята младших классов продемонстрируют нам приготовление полезных салатов. Они готовы поделиться своими секретами с вами.

Дети готовят салаты и соки, рассказывают, из чего они приготовлены.

Ведущий: Если каждое блюдо приготовить с желанием и любовью, вложить в него душу, красиво оформить, то получатся настоящие шедевры! Ими можно украсить любой праздничный стол!

Ведущий:

«С» важнейший витамин

Он всем нам необходим.

Кто запомнил почему

Все обязаны ему?

Угадайте, что в мешке

Спрятал Витаминчик «С»?

Ведущий: А теперь мы поиграем с залом. Игра называется «Волшебный мешочек». Вы должны с закрытыми глазами по очереди доставать из мешка овощи, фрукты и на ощупь определить, что это. Кто угадает, получит приз!

Доктор Айболит:

Кто здоровым хочет быть,

Не болеть и не хандрить,

Пусть полюбит витамины –

Враз исчезнут все ангины!

Если хочешь быть здоров,

Позабудь про докторов.

Спортом лучше занимайся,

В речке плавай, закаляйся.

Витамины не забудь.

В них к здоровью верный путь!

Подведение итогов.

Мы запомним навсегда: для здоровья нам нужна витаминная еда!

Ребята, сегодня Мы с вами узнали, что овощи и фрукты содержат витамины, которые очень нам нужны, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми.

Какие вы заполнили витамины?

Какие продукты полезны для здоровья?

Давайте повторим основные правила правильного питания.

Молодцы! Спасибо за активное участие на нашем уроке!