**Классный час**

**Тема классного часа: «Фруктовый сад».**

**Цели:**

1. систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу фруктов;
2. познакомить с витаминами;
3. раскрыть значение их для человека;
4. дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

**Оборудование:**

* [мультимедийная презентация](http://festival.1september.ru/articles/564748/pril.ppsx)
* карточки с заданиями.
* Музыкальное сопровождение.

 **Ход классного часа**

**Учитель:**

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, а точнее о фруктах.

**Ведущий 1:**

**Яблоко** — самый полезный фрукт. Об этом издавна было известно. В народе даже праздник Преображение Господне, отмечаемый 19 августа, называли Яблочным Спасом. Так как именно к этому времени поспевают яблоки.

По случаю праздника в храмах проводили торжественные богослужения, освящались яблоки, и только с этого дня их разрешалось есть. Считалось, что фрукт полностью налился соком и полезными свойствами.

Яблоко – наиболее воспетый в международном искусстве фрукт, причем как в литературе, так и музыке, народных сказаниях, мифах, живописи.

В геральдической символике яблоки означают «мир», и соответственно являются символом мира.

Именно свалившееся на голову Ньютону яблоко подвигло его открыть закон всемирного тяготения.

Название города Алма-Ата дословно переводится как «Яблоневый».

Одна из самых дорогих и известных компаний мира – компания «Apple».

**Ведущий 2:**

Сведения о культуре груши впервые появляются в письменных источниках, относящихся

 ко II тысячелетию до н.э. Таким образом, "возраст" этого плодового дерева не менее 3000 лет. Доказательством этому служат остатки плодов груш, найденных в свайных постройках Швейцарии и Италии. Изображение плодов груш встречается на фресках Помпеи. Древние греки знали и ценили груши. Так, Гомер в своей "Одиссее" описывает фруктовый сад, в котором, наряду с другими фруктами, росли прекрасные груши. Древние римляне и персы не только знали и ценили эти фрукты, но и владели большим искусством их разведения.

Приятный хруст при раскусывании плода объясняется тем, что в мякоти присутствуют каменистые клеточки, оболочки которых происходят из одревесневшей клетчатки.

Пожалуй, главное, за что ценится груша — это ее низкая калорийность, сладкая сочная мякоть и богатое содержание поливитаминов, которые проявляют полезные свойства груши.

**Ведущий 1:**

Апельсин родом из южного Китая. Считается, что был введен в южной Индии, откуда был доставлен на запад в 1498 году. Этот фрукт выращивают в США, Испании, Бразилии, Китае, Японии, Палестине, Италии, Южной Африке, Египте и Мексике.

Апельсин является богатым источником защитных пищевых ингредиентов, как витамины A, B, C и кальций. Также в апельсинах содержится натрий, калий, магний, медь, сера и хлор.

**Учитель:**

Вопросы викторины учитель задает одновременно всем, а правильно ответивший получает миниприз – карамельку.

**Вопросы викторины:**
Вареные в воде фрукты. (Компот)
Какой город носит название сухофрукта? (Изюм)
Фрукт, который обожают боксеры. (Груша)
Абрикос, объявивший сухую голодовку. (Курага.)
Чем, согласно правилам этикета, чистят мандарины и апельсины? (Мандарины - рукой, апельсины - ножом.)
Кто автор самой «фруктовой сказки», среди персонажей которой есть Мандарин, Апельсин, Лимон и Лимончик? (Джанни Родари.)
О каком человеке говорят: «Ну ты и фрукт!»? (О неприятном)

Какой фрукт поражают стрелки, попадая прямо в середину мишени? («Яблочко».)
Какой плод, если верить телерекламе, может подарить нам «райское наслаждение»? (Кокос.)
Любимый фрукт обезьян. (Бананы.)

**Конкурс №1**

**Мандариновое поздравление**

В начале празднования слово дают гостям для поздравлений и пожеланий в адрес именинника. Условие - церемония должна быть еще и «съедобная». Для этого хозяева должны заранее приготовить вазочку с очищенными дольками мандаринов. Каждый гость после произнесения поздравительного слова должен отправить в рот дольку мандарина (кстати, мандарины не только вкусны, но и обладают свойством усиливать аппетит). Поздравления идут до тех пор, пока вазочка не опустеет. То есть поздравляющие сменяют друг друга несколько раз, при этом повторяться нельзя.

**Конкурс №2**

**Угощайся**

Гости разбиваются на пары, которые состязаются по очереди.

Для конкурса понадобится: фрукты, повязка на глаза конкурсантам. Участники конкурса располагаются на стульях, напротив друг друга. Каждый из них держит в руках фрукт (грушу, яблоко, банан и т. д.), которым пытается накормить своего партнера. Это не так-то просто сделать, ведь на глазах у обоих конкурсантов повязки. Сначала один угощает другого, потом они меняются ролями. Тому, кто оказался сноровистее, - карамелька. Для фруктового десерта всем парам отводится одинаковое время.

**Конкурс №3**

Реквизит: корзина, фрукты.

Каждый фрукт должен быть представлен в единственном экземпляре, а их число - кратно количеству детей. Дети не должны видеть содержимое корзины.

Ставками на аукционе являются ответы детей на вопросы ведущего (он же распорядитель на аукционе), который находится рядом с корзиной. Чтобы выиграть лот, нужно первым отгадать его по описанию. Гости, заслуженно по­лучившие фрукт (или два лота), в розыгрыше больше не участвуют. Но они могут выступать в качестве консультантов: к ним могут обращаться за помощью другие дети. В случае затруднения при ответе на вопрос ведущий сообщает дополнительные сведения, помогающие участникам правильно сделать ставку.

Варианты описания фруктовых лотов:

У этого фрукта почтенный возраст. Считается, что его выращивали в Древней Греции несколько тысячелетий назад. Он сладкий и очень богат минеральными веществами (кальций, фосфор, магний, кремний), а витаминов в нем относительно мало. Врачи рекомендуют употреблять этот фрукт при заболевания системы кровообращения, почек. Он действует освежающе на весь организм и даже способствуют снижению температуры тела. **(Груша.)**

Этот фрукт родом из Южной Индии: одно их первых упоминаний о нем встречается в древних текстах, датируемых VI веком до н. э. Отличается от других фруктов повышенным содержанием крахмала. Некоторые диетологи советуют использовать этот плод как самостоятельное блюдо на первый завтрак. **(Банан.)**

Этот фрукт - всем фруктам фрукт. Существует тысяче сортов этих плодов, и каждый из них хорош по-своему. Недаром английская поговорка гласит, что если съедать по одному такому фрукту в день, то и врач не понадобится. В семенах этих плодов очень много йода, говорят, что 5-6 зернышек могут удовлетворить суточную потребность человека в йоде. (Яблоко.)

Этот фрукт попал в Европу в начале XVI века, а вот откуда - не вполне ясно. Одни считают, что из Китая другие утверждают, что из Индии. Зато сейчас это плод оранжевого цвета - один из самых популярных в мире. Существует не меньше четырехсот его сортов. Специалисты полагают, что он способен излечить более трехсот болезней. (**Апельсин.)**

Этот фрукт - плод дерева семейства розоцветных. Он небольшой, темно-синего цвета, сочный, с крупной косточкой. Ученые считают, что в Средней Азии, эту садовую культуру разводят уже более 2000 лет, примерно столько же в Европе. В Россию плоды завезли при царе Алексее Михайловиче Романове. Сейчас их выращивают во многих странах Северного полушария. Многие из вас любят варенье из этих фруктов. А может быть, некоторые помнят название рассказа Л.Н. Толстого о том, как мальчик Веня съел без разрешения один из них, а потом случайно признался, сказав, что он "косточку бросил за окошко" **(Слива. «Косточка».)**

Этот фрукт считают символом новогодних праздников. Его родина - Юго-Восточная Азия. В одной из древних китайских рукописей описывается 27 лучших сортов этого растения. В наших магазинах можно купить этот фрукт марокканского, турецкого, испанского или абхазского происхождения. Свое название фрукт получил из-за того, что был чрезвычайно дорог и доступен только состоятельным китайцам - государственным чиновникам. **(Мандарины.)**

Родина этого фрукта - Индия. Есть версия, что его название произошло от малайского слова, означающего в переводе "полезный для матерей".Йоги называют его универсальным средством для поддержания здоровья. Лечат и запах, и цвет, и вкус. Этот чудесный фрукт способен убивать вирусы. **(Лимон.)**

**Конкурс №4**

Придумай лозунги, о полезности фруктов и соков. Примеры надписей: «Кто хочет быть высоким, должен пить все время соки!», «Каждому фрукту - по овощу!», «Пейте сок фруктовый - будете здоровы!».

**Конкурс №5**

**Конкурс частушек**

1.Мы девчонки- веселушки,

пропоём для вас частушки.

с витаминами дружить-

будешь очень долго жить!

*2.*Ставьте ушки на макушки

слушайте внимательно.

Витаминные частушки

очень занимательны.

3.Ой, держите, ой, пропала,

надломилась ветка…

это с яблони упала

Иванова Светка.

4.Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его лимон

5.С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый апельсин.

6.Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа груша.

7.Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет банан.

8.Мы девчонки- веселушки,

мы пропели вам частушки.

Вам желаем долго жить,

*с витаминами дружить!*