***МБОУ Черкутинская основная***

***общеобразовательная школа***

***имени В.А.Солоухина***

***Собинский район***

***Владимирская область***

**КОНСПЕКТ**

**ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

**в рамках кружка ВД**

**«Основы здорового питания»**

***Класс* 3**

***Тема:* «Фрукты – солнечные плоды».**

***Учитель:* Густякова Ольга Викторовна**

ЧЕРКУТИНО 2013

**Тема «Фрукты – солнечные плоды».**

Основное содержание: местные и привозные фрукты, сухофрукты.

**Образовательные:** убедить учащихся в том, что ежедневное употребление в пищу продуктов растительного происхождения обеспечивает организм достаточным количеством витаминов, что положительно сказывается на показателях физического развития человека, способствует формированию здорового жизненного статуса, повышает активность иммунитета к различным заболеваниям.

**Развивающие:** развивать речь учащихся, активизировать словесно-логическое мышление, формировать абстрактное мышление, устойчивость внимания; интеллектуальное развитие за счёт нового уровня инициативы и самостоятельности школьников в организации учебного процесса.

**Воспитательные:** через содержание учебного занятия подвести учащихся к мысли о необходимости беречь и охранять природу, так как именно она даёт необходимые для здоровья продукты растительного происхождения.

**Необходимое оборудование и материалы:** муляжи фруктов, фрукты и ягоды для дегустации.

**Ход занятия**

1. **Объявление темы. Целеполагание.**

Дети рассматривают содержимое «Скатерти – самобранки» (свежие фрукты и ягоды – яблоко, мандарин, груша, апельсин, лимон, гранат, хурма; замороженные ягоды – черная смородина, ежевика, клубника; консервированные – яблоко; сушеные – яблоко, груша, вишня, абрикос, изюм, чернослив; варенье из жимолости; калина протертая с сахаром).

Итак, вы рассмотрели, что для вас сегодня накрыла «Скатерть – самобранка», а теперь посмотрите на доску. Что это за буквы? (A, B, C, D, E, F)

Что вас интересует по данной теме?

Что бы вы хотели узнать? (Cвободные высказывания учащихся)

Что должны выяснить?

Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?

Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?

Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?

Мы любим разные фрукты и овощи. Но иногда мы не задумываемся, какие из них самые полезные, какими витаминами они богаты, так как нас привлекает в них только внешний вид, запах и вкус. Многие привезены к нам из других стран.

1. **Упражнение – энергизатор.**

Я прошу выйти и встать в круг тех, кто занимается дома закаливанием; кто занимается спортом; кто редко болеет; кто ежедневно делает зарядку.

Сыграем в игру “Вопрос-ответ”. Правила игры такие: я задаю вопрос – вы дружно отвечаете одним словом.

Вы хотели бы постоянно болеть?

Вы хотели бы иметь проблемы с лишним весом, быть полным?

Вы хотели бы, чтобы ваш желудок и кишечник постоянно болели?

Вы хотели бы всегда быть усталым, вялым?

Вывод. Эти проблемы часто возникают у людей, которые неправильно питаются. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи, фрукты, ягоды.

1. **Работа по теме.**

У. Когда мы говорим слово “овощи”, подразумеваем не всё растение, а какую-то его часть, которую можно употреблять в пищу. Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу.

1. На жарком солнышке подсох

 И рвётся из стручков… (Горох – семена)

2. Хоть я и сахарной зовусь,

 Но от дождей я не размокла.

 Крупна, кругла, сладка на вкус.

 Узнали вы? Я… (Свёкла – корень)

3. Лоскуток на лоскутке –

 Зелёные заплатки… (Капуста – лист)

4. Красна девица сидит в темнице,

 А коса на улице… (Морковь – корень)

5. Прежде, чем его съели,

 Все наплакаться успели… (Лук – лист)

6. Неказиста, мешковата,

 А придёт на стол она,

 Скажут весело ребята:

 “Ну рассыпчата, вкусна!”. (Картофель – клубни)

У. Кто из овощей всех полезней и вкусней? Кто при всех болезнях будет всех полезней? Есть ли такой особенный овощ?

Д. Нет, все овощи полезны.

У. Как влияет употребление овощей на наш организм?

Д. Обеспечивают витаминами, человек становится сильным, меньше болеет.

У. Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно? Почему так считаете?

Д. Человек становится сильным, здоровым, меньше устаёт.

У. Я думаю, что вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите? Тогда работаем дальше. Покажите свои умения работать в группах. Помните, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Ведь важен не только личный результат, но и результат всей группы.

Задание для 1 группы.

Внимательно прочитайте стихотворение и подготовьте сообщение: для чего нужны витамины.

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 все,

Витамин В:

– Нет, – надулся гордо В,

– Я нужнее на земле.

Кто меня не уважает

Плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя ученик

Не сказал им напрямик:

– 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!

Задание для 2 группы.

Внимательно прочитайте стихотворение и подготовьте сообщение: в каких продуктах какие витамины содержаться.

Витамин А:

Где же витамин «А» найти,

 Чтобы видеть и расти?

 Он и в масле, в жирном сыре.

 И, конечно, в рыбьем жире.

 И в печенке, и в желтке

 Он бывает в молоке.

 И морковь, и абрикосы

 Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

 Их нам всех не перечесть.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,

 Печень, дрожжи и сырок,

 Вкусный от яиц желток –

 Витамины «В» имеют

 И отдать нам их сумеют.

 «В» – в наружной части злаков,

 Хоть он там неодинаков.

 Это вовсе не беда,

 Группа «В» там есть всегда.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,

 И с плодами, овощами,

 Он в капусте и в шпинате,

 И в шиповнике, в томате,

 И в салате, в щавеле,

 Поищите на земле.

 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 в сыре.

 Это вкусная еда.

Задание для 3 группы.

Работа со «Скатертью – самобранкой»

Распределите фрукты и ягоды на группы.

1. Местные – привозные.
2. Свежие – сушёные.
3. Способы хранения ягод и фруктов.

А теперь давайте послушаем отчёты о работе каждой группы.

1. **Дидактическая игра.** Фрукты - это не только вкусная и полезная пища... Вы и так все это знаете! Но знаете ли вы, какие фрукты самые полезные?

Итак, вот он, рейтинг самых полезных фруктов:

Авокадо - содержит жиры, белки, витамины A, B, B2, С, РР, К, Н, фосфор, пантотеновую кислоту.

Бананы - богаты сахарами, крахмалом, белком, эфирными маслами, яблочной кислотой, соединениями калия, витаминами С, В2, РР, Е, провитамином D..

Персики - содержат гликозиды, минеральные соли, витамины А, группы В, С, сахара и пектины..

Лимоны - содержат витамины С, группы В, Р, эфирные масла, сахара, кальций, фосфор и железо..

Яблоки - содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, пектины, витамины С, Bi, B2, Вб, Е, К, РР, провитамин А, кальций, железо, фосфор..

Ежевика - богата витаминами А, группы В, минеральными солями, калием,кальцием,магнием. .

Виноград - содержит сахара, глюкозу, витамины А, С, РР, Н, кальций, фосфор, железо, калий, марганец.

«Мы не скажем, а покажем». Угадай, о чём речь?

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.)

 Только этот фрукт природа наделила бархатистой кожицей желто-оранжевого цвета с ярким румянцем сочной мякотью с освежающим кисло-сладким, слегка терпким вкусом и ни с чем не сравнимым тонким ароматом. (Персик.)

 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.)

 Родина этого фрукта - Новая Зеландия. Свое название он получил по имени маленькой птицы, которая внешне очень похожа на этот плод, покрытый рыжим пухом. Когда-то его называли китайским крыжовником и еще обезьяньим или овечьим персиком. В конце XIX века в Европу из Японии и Азии были привезены плоды и цветки дерева, на котором они растут, в качестве украшений. Но европейцы распробовали вкус плодов, и фрукт стал очень популярен. Он имеет очень тонкую кожицу и нежную мякоть со множеством мелких черных косточек внутри. Этот фрукт - кладезь витамина С. Только один фрукт покрывает суточную норму взрослого человека в этом витамине, которая составляет 250-380 мг. (Киви.)

 Этот фрукт приходит к нам перед наступлением зимы, так как из всех тропических плодов созревает последним: ранние сорта - к октябрю, поздние - только к декабрю. Название фрукта в переводе с латыни означает «божественная еда». Очевидно, это название он получил за свою сладость, хотя порой плод бывает терпким. Вяжущие свойства фрукту придают дубильные вещества. В нашей стране узнали этот диковинный плод недавно - чуть больше столетия назад. (Хурма.)

 Это сочный плод с нежной, бархатистой кожицей. Ученые. изучавшие условия жизни некоторых племен, проживающих в теплых солнечных краях, считают, что их долголетие объясняется традиционным потребление этих фруктов. Всего 100 г этих плодов оказывают на процесс кроветворения такое же полезное действие, как и 250 г свежей печени. (Абрикос.)

 Происхождение этого фрукта. который относят к цитрусовым, до сих пор остается загадкой. Ученым так и не удалось найти его дикого предка. Название фрукта переводится с английского как "виноградный плод". Плод имеет характерный горьковатый вкус. а также терпко-свежий аромат из-за содержащихся в кожице эфирных масел. (Грейпфрут.)

 Этот плод вошел в историю под названием «карфагенское яблоко". Финикийцы, основавшие Карфаген в 825 году до н.э., привезли с собой из азиатского побережья Средиземного моря саженцы фруктового дерева. Они прекрасно прижились на новых землях, щедро плодоносящее дерево стало символом плодородия и богатства Карфагена. Плод, который на нем растет, на Востоке называют «королем» (за зубчатый чашелистик, напоминающий корону), а римляне, завоевавшие Карфаген, прозвали его «пурпурные зерна». Этих зерен в рубиновой сочной мякоти каждого плода ни много ни мало - около полутора тысяч! (Гранат.)

У. Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты?

У. Как влияет ежедневное употребление ягод на наше здоровье?

Д. Человек получает много витаминов, меньше болеет, меньше устаёт, хорошо выглядит.

У. Не забывайте о том, что овощи, фрукты и ягоды необходимо тщательно мыть. А как вы думаете для чего? Для красоты?

Д. Овощи, фрукты, ягоды мы моем в первую очередь, чтобы смыть грязь, микробы, иначе они принесут не пользу, а вред.

1. **Подведение итогов. Обобщение.**

У. Почему важно использовать в питании овощи, фрукты, ягоды?

У. Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?

У. А нужны ли вам знания, полученные на сегодняшнем занятии в жизни?

У. И помните, самые полезные фрукты, ягоды и овощи, которые растут в нашей местности.