Внеклассное занятие. Предмет «Планета здоровья».

«Витамины и их значение в жизни человека».

Цели:   
1.Расширить и систематизировать знания учащихся об овощах и фруктах.   
2.Познакомить с полезными свойствами овощей.   
3.Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека.   
4.Формировать навыки здорового образа жизни, повторить правила гигиены.   
5.Развивать логическое мышление, воображение, творчество.   
6.Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережном отношении к нему.

Оборудование:   
1.муляжи и картинки овощей и фруктов,   
2.презентация   
  
Ход урока:

1 Организационный момент.

2.Постановка темы и целей урока.

- Иногда ребенок отказывается кушать то или иное блюдо, и тогда мама назидательным тоном говорит – «Ешь, там много витаминов!». А что это за существа такие невидимые, эти витаминки?.. И почему они в еде живут? Вот сегодня мы и узнаем, где прячутся эти витаминки.

- Давайте с вами отгадаем загадки. (Презентация)

- На какие 2 группы можно разделить эти предметы. (Овощи и фрукты)

3. Физкультминутка.

Давайте поиграем в игру. «Овощи и фрукты». (Учащиеся делят предметы на 2 группы: овощи и фрукты.)

4. Формирование новых знаний

Ведущий: А вот как-то на огороде разгорелся спор между овощами, кто наиболее полезен. (На сцене появляются ребята в костюмах овощей для инсценировки).

1.Инсценировка «Спор овощей» И. Семенова

Ведущий:

Урожай у вас 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?  
Выскочил горошек –   
Ну и хвастунишка!

Горошек (весело):

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала…

Свекла важно:

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свеклу 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!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки,  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

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:

У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще.  
И тогда, как верный друг,  
К вам придет зеленый… Лук!  
Я – приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? 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)

Все:

Кто-то, кажется стучит… (появляется Айболит)  
Это доктор Айболит!

Айболит:

Ну, конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

Все:

– 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!

2. Вы наверное слышали от ваших мам и бабушек такие слова:

-Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо кушать витамины. Витамины: А, В, С, Д и т.д. И вот однажды витамины заспорили. Давайте послушаем наших ребят.

.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.

Ведущий:

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!

Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов.

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

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
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

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -   
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

5. Закрепление.

Учитель:

 В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

1. А еще мы должны знать и помнить об одном правиле. Кто знает, о каком правиле идёт речь. Правило гигиены.
2. Работа с пословицами:

«Здоровье дороже богатства»  
«Ешь чеснок и лук- не возьмет недуг»  
«Яблоко в день- доктор за дверь»

1. Игра «Узнай меня» (учащиеся закрытыми глазами угадывают фрукт или овощ)

6. Итог урока.

**Внеклассное занятие**

**«Планета здоровья»**

**«Витамины и их значение в жизни человека»**

**1 «В» класс**

****

Подготовила: Шматенко Т.Л.