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.