**Час общения "Овощи и фрукты - полезные продукты".**
 **в 1 «В» классе МКОУ «Гимназия им. Горького А.М.»**

 **Кл. руководитель: Романтеева Е.Б.**

**Цель:** познакомить детей с главными источниками витаминов - фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма;
вызвать у детей стремление к здоровому питанию;

расширить кругозор учащихся.

**Оборудование:**  рисунки с изображением овощей, ягод и фруктов.

**Ход занятия:**

 **1. Организационный момент.**
 **2. Сообщение темы и целей.**

 -Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Но в жизни можно увидеть и такое:Стихотворение С.Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала"
Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая - умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещѐ сырок.
- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик - есть она не хочет.
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда,
Остальное все продукты - ерунда!
Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот.

-Что же станет с девочкой, если она так будет питаться?

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. А самое главное-наличие в рационе овощей и фруктов.
**3. Сценка "Спор овощей".**
**4. Рассказ учителя о витаминах.**
- Говорят, что в овощах много витаминов.

- А кто из вас знает, что обозначает слово "витамин".

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл новое вещество (амин) – жизненно-необходимое человеку. Соединив слово «вита» – жизнь и слово «амин» – получилось – «витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма.

Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. Поэтому их нужно постоянно пополнять.

Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно. Детям 7-8 лет надо в день съедать 500 граммов овощей и фруктов.

- Существует 15 видов витаминов. Сегодня мы познакомимся с витаминами АВСD.
 **Витамин А**- он помогает нашим глазам сохранять зрение.

Меня запомните, друзья. Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья, в этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи, волосам я нужен тоже.

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

**Витамин С** - помогает бороться с болезнями.

Я нужный и отважный, и очень, очень важный.

При простуде, при болезнях я, конечно, всех полезней

.- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

**Витамин D**повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Укрепляет зубы,кости, отгоняет все напасти. Употребляйте рыбу, яйца и икру - располагайте свой организм к добру!

**Витамин В**- витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.

Если у вас меня дефицит – значит отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья, есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Витамины – просто чудо! Сколько радости несут.

Все болезни и простуды перед ними отойдут.

Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие!

Без витаминов жить нельзя! Они надёжные друзья

**5. Работа со стихотворением "Про овощи" Н.Кончаловская.**
Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке,
Наступила весна,
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал, на ночь их укрывал
И берег от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,

Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста.
- Назовите правильно, что выросло на грядках.

**6. Оздоровительная минутка.**
**Игра "Вершки, корешки"**
Если едим подземные части - приседать.
Если едим наземные части - встать во весь рост и вытянуть руки вверх.
(картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, редиска, перец).

7**. Загадки про фрукты и овощи.**
**-** Сам с кулачок, - За кудрявый холодок

 Красный бочек, Лису из норки поволок,

 Потрогаешь – гладко, На ощупь – очень гладкая,

 А откусишь – сладко. На вкус – как сахар сладкая.

 (яблоко) (морковь)

- Как надела сто рубах - Прежде чем его мы съели,

Заскрипела на зубах. Все наплакаться успели.

 (капуста) (лук)

- Маленькая печка - Маленький, горький,

 С красными угольками Луку брат.

 (гранат) (чеснок)

- Он большой, как мяч футбольный, - Сижу на тереме,

 Если спелый – все довольны, Мала, как мышь,

 Так приятен он на вкус! Красна, как кровь,

 Что это за шар? Вкусна, как мед.

 (арбуз) (вишня)

- Кругла, а не шар,

С хвостом, а не мышь, . - Стоит урода

Желта как мёд посреди огорода

А вкус не тот. (Репа) На всех зла,

 А всем мила.(Редька)

- Ребята, какие вы знаете правила здорового питания?

**Правила здорового питания.**

**• Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**

**• Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**

**• Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Ешьте больше овощей и фруктов.**

**• Главное – не переедайте!**

**8. Заключение.**
- Назовите тему нашего занятия.
- Что интересного вы узнали?
- Что расскажите дома своим родителям?
**Отгадайте  кроссворд "Сухофрукты".**



Как называются:
1.  Сушеная слива
2.  Сушеный виноград
3.  Сушеный абрикос с косточкой
4.  Сушеный абрикос без косточки
5.  Сушеная винная ягода
6.  Сушеные плоды финиковой пальмы
(Чернослив, изюм, урюк, курага, инжир, финики)